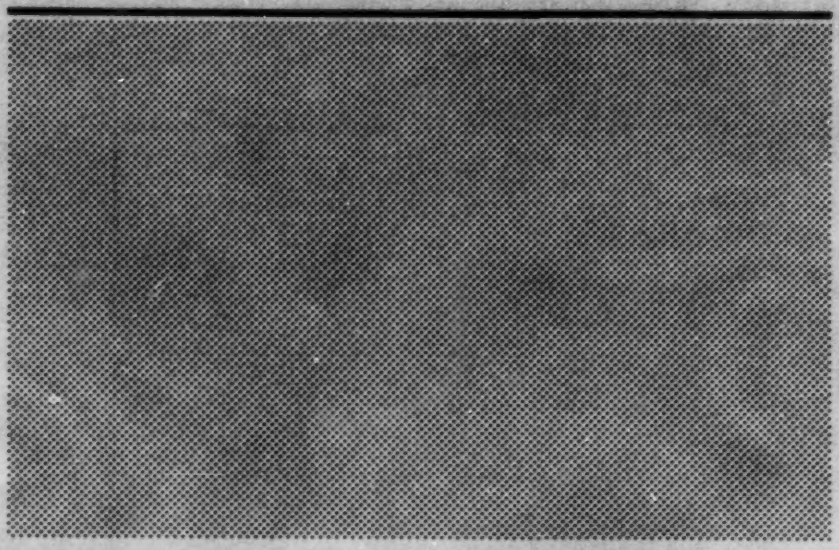
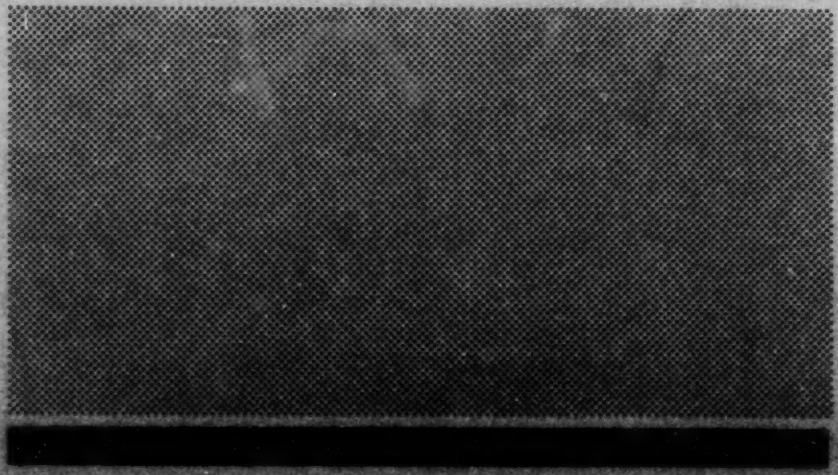
CD09409



PROGRAMME
ÉDUCATION PHYSIQUE

Cinquième année



Le Conseil des écoles séparées catholiques romaines de Carleton

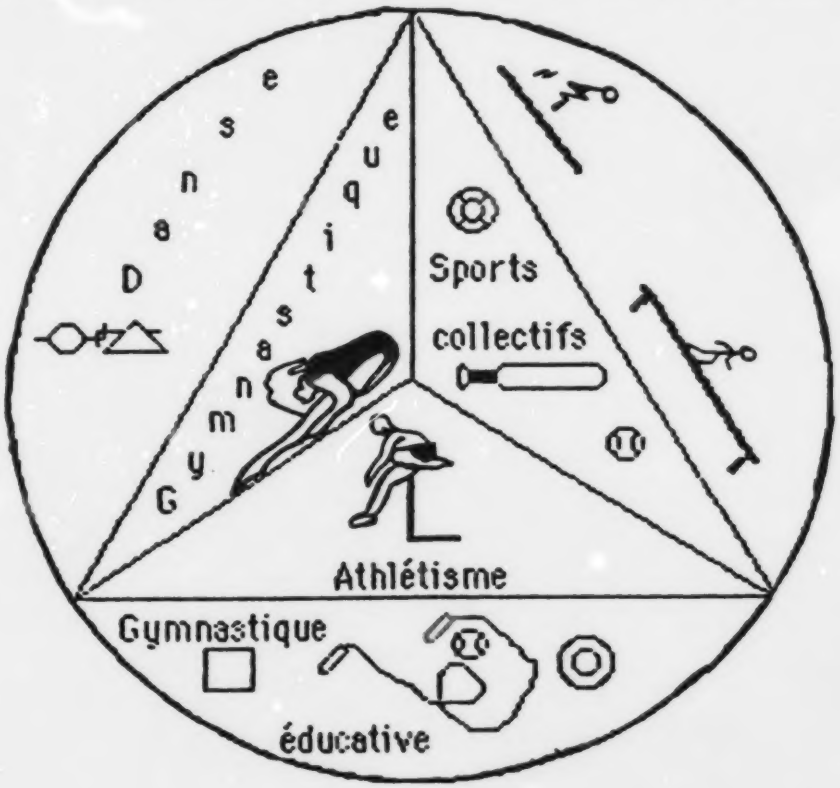
92-07721/

PROGRAMME

EDUCATION PHYSIQUE

Cinquième année

CONSEIL DES ECOLES CATHOLIQUES ROMAINES DE CARLETON



1988, Le conseil des écoles séparées catholiques romaines de Carleton

Edition révisée, nov. 1988

Permission accordée à l'enseignant/e de reproduire les feuilles d'évaluation à l'intention de l'élève.

Interdiction de reproduire toute autre section de ce document par quelque procédé que ce soit.

Dans ce document les formes masculines désignent aussi bien les femmes que les hommes à moins que le contexte n'indique le contraire. Pour des raisons exceptionnelles, le CFORP n'a pu appliquer sa ligne de conduite visant un traitement égalitaire dans les communications écrites.

Une recherche a été effectuée pour reconnaître le matériel protégé par droits d'auteur. En cas d'omission, veuillez en aviser le Conseil des écoles catholiques romaines de Carleton.

PLANS DE LEÇONS
en
ÉDUCATION PHYSIQUE

5e année

1re édition: 1981

Rédaction des plans de leçons en collaboration:

Richard Carrière
Micheline Desjardins
Marcel Gatien
Robert Gaudreau
Richard Turgeon
André Lagroix

2e édition: 1988

Révision des plans de leçons en collaboration:

Louise Brasseur
Richard Carrière
Nicole Larose
Robert Séguin
Richard Turgeon
André Lagroix

Révision des textes:

André Lagroix
Conseiller pédagogique

Remis à: M. Ronald Tourigny
Coordonnateur
Service des programmes

Approuvé par: M. Courval Courchesne
Surintendant
Service des programmes

1988, Conseil des écoles catholiques romaines de Carleton

TABLE DES MATIERES

Avant-propos 1

Sommaire 2

Buts et objectifs du Conseil 3

Objectifs particuliers au cycle moyen 4

Recommandations 5

Plan d'une leçon 6

Etapes d'une leçon 7

Les formations ..... 7 à 9

Les leçons ..... 10 à 148

- Athlétisme 1 à 6 ..... 10 à 30
- Règlements ..... 31 à 33
- Evaluation 7 ..... 34 à 38
- Ballon borden 8 à 12 ..... 39 à 55
- Règlements ..... 56 à 58
- Evaluation 13 ..... 59 à 63
- Rythme (danse folklorique) 14 ..... 64 à 66
- Gymnastique 15 à 20 ..... 67 à 85
- Evaluation 21 ..... 86 à 88
- Rythme (danse folklorique) 22 à 24 ..... 89 à 95
- Motricité 25 à 27 ..... 96 à 101
- Soccer 28 - 33 ..... 102 à 119
- Règlements ..... 120 à 123
- Evaluation 34 ..... 124 à 128

Rythme (danse folklorique et créatrice) 35 - 36 ..... 129 à 136
Balle-molle 37 à 40 ..... 137 à 148
Règlements ..... 149 à 152
Bibliographie ..... 153 à 160

AVANT-PROPOS

L'éducation physique a comme but général "d'amener l'enfant à prendre conscience de son corps par l'expression corporelle, à l'assouplir et à le fortifier par des exercices physiques et des activités sportives qui favorisent la discipline personnelle et l'esprit sportif". (Buts et objectifs de notre conseil scolaire).

Au cycle primaire du cours élémentaire, l'accent est mis sur le schéma corporel et les activités de coordination qui permettront à l'enfant une plus grande maîtrise de son corps tout en favorisant son développement intellectuel. En poursuivant cette fin, les démarches pédagogiques inscrites au programme de l'éducation physique, aident l'enfant à trouver une certaine satisfaction, une certaine joie et un certain sens d'accomplissement de quelque chose de valable.

Le présent document se compose de 180 leçons détaillées qui comprennent des objectifs précis et des démarches éducatives, susceptibles d'améliorer chez l'enfant ses habiletés physiques. Ces leçons se regroupent par blocs d'activités sous les titres suivants: danses folkloriques, danses créatrices, sports individuels, coordination, orientation, schéma corporel et latéralité.

Tout cet ouvrage s'articule de manière à permettre à l'enseignant de favoriser chez l'élève la confiance en lui-même, la qualité de ses mouvements, l'acquisition d'habiletés et l'épanouissement de sa personne.

Edition révisée: Les plans de leçons ont été révisés en 1985, par les spécialistes en éducation physique suivants: Louise Brasseur, Richard Carrière, Robert Gaudreau, Richard Turgeon et André Lagroix et en 1988 par André Lagroix.

Ce programme est publié avec l'approbation du Surintendant adjoint du Service des programmes d'études, monsieur Courval Courchesne.

S O M M A I R E

Nous présentons cet instrument pédagogique en éducation physique pour le palier de la **cinquième** année dans l'ordre suivant:

Buts et objectifs du conseil

Objectifs particuliers au cycle moyen

Recommandations au titulaire

Plan d'une leçon

Etapes d'une leçon

Les formations

Leçons 1 à 40

Programme de conditionnement physique

BUT ET OBJECTIFS GENERAUX

EN EDUCATION PHYSIQUE

BUT

AMENER L'ENFANT A PRENDRE CONSCIENCE DE SON CORPS PAR L'EXPRESSION CORPORELLE, A L'ASSOUPLIR ET A LE FORTIFIER PAR DES EXERCICES PHYSIQUES ET DES ACTIVITES SPORTIVES QUI FAVORISENT LA DISCIPLINE PERSONNELLE ET L'ESPRIT SPORTIF.

OBJECTIFS

AMENER L'ENFANT A PRENDRE CONSCIENCE DE SON CORPS PAR L'EXPRESSION CORPORELLE.

1. Aider l'enfant à découvrir progressivement ses aptitudes et ses capacités physiques propices au développement harmonieux de son corps.

2. Fournir à l'enfant, à partir des principes du mouvement, l'occasion d'exécuter des exercices corporels qui lui permettront de prendre conscience de sa personne dans le temps et l'espace.

A L'ASSOUPLIR ET A LE FORTIFIER PAR DES EXERCICES PHYSIQUES ET DES ACTIVITES SPORTIVES.

1. Faire comprendre à l'enfant l'importance de l'exercice physique pour sa croissance, son développement et le maintien de sa santé, et lui fournir maintes occasions de s'adonner à des exercices physiques appropriés.

2. Initier l'enfant aux rudiments de certains sports.

OBJECTIFS PARTICULIERS

AU CYCLE MOYEN

1. Permettre à l'enfant d'améliorer sa coordination et d'acquérir une plus grande maîtrise de son corps.

2. Faire comprendre à l'enfant l'importance des exercices d'entraînement portant à la fois sur la technique et sur la pratique des jeux.

3. Fournir à l'enfant l'occasion de se perfectionner dans la pratique des jeux de ballon et d'activités tels que le soccer, le ballon-volant, le ballon-panier, la gymnastique et l'athlétisme.

4. Amener l'enfant à travers les jeux d'équipe à s'épanouir, à se surpasser et à cultiver des qualités de dévouement, de discipline personnelle, de franchise et d'esprit d'équipe.

5. RECOMMANDATIONS AU TITULAIRE

5.1 Attitude générale

5.1.1 Créer une atmosphère propice à l'apprentissage. S'assurer que les directives données sont claires et précises. Encourager l'enfant et apprécier l'effort qu'il fournit.

5.1.2 Pour arrêter une activité dans le gymnase, se servir d'un signal autre que le sifflet. Employer le sifflet à l'extérieur seulement et pour contrôler l'arrêt du jeu dans un sport spécifique.

5.1.3 Ne pas négliger l'aspect sécuritaire lors des activités: vérification du matériel avant l'utilisation, disposition du matériel et directives précises en ce qui concerne l'emploi du matériel.

5.1.4 Préparer le matériel nécessaire avant la leçon lorsque le temps le permet en assigner la responsabilité à certains élèves.

5.2 Le vêtement

5.2.1 L'élève

- Un costume approprié est de rigueur (pantalon court et et chandail)
- Le port de l'espadrille est obligatoire
- Faire comprendre l'aspect hygiénique de porter un vêtement autre que celui porté en salle de classe.

5.2.2 Le professeur

- Votre influence est très grande auprès des enfants et il est difficile d'exiger que les enfants portent un vêtement approprié si l'on ne le fait pas soi-même.

5.3. Le matériel

5.3.1 L'emploi

- Se servir de la plus grande quantité de matériel possible lors d'une leçon afin de permettre la participation maximale de chaque enfant.

5.3.2 Efficacité et responsabilité

- Lorsqu'il est possible, se servir des élèves pour placer et entreposer le matériel.

5.3.3 Sécurité

- S'assurer que les élèves emploient le matériel dans le but pour lequel il a été fait, et qu'ils en prennent soin Quant à l'utilisation du gros équipement, (espalier - plint, etc...) s'assurer de la sécurité des enfants qui s'en servent.

6. PLAN D'UNE LECON

6.1 But

6.2 Objectif spécifique

6.3 Attitude et/ou valeur

6.4. Matériel **nécessaire**

6.5 Concept, connaissance, habileté

6.5.1 Technique enseignée

6.5.2 Points techniques à surveiller

6.6 Développement

6.6.1 Réchauffement

Mise en train

Développement musculaire

6.6.2 Educatifs (habiletés)

6.6.3 Retour au calme (détente)

7. ETAPES DU DEVELOPPEMENT

7.1 Mise en train:

L'importance de la mise en train repose sur la nécessité de préparer le corps en réchauffant les muscles par des activités qui impliquent le système globalement. Il faut considérer ces exercices comme des exercices légers d'assouplissement et non des exercices intensifs.

7.2 Développement musculaire:

Les exercices impliqués à ce moment de la leçon servent à assouplir les muscles qui seront surtout employés au cours de la leçon. Un exercice intensif d'assouplissement peut être suivi d'un exercice permettant un certain relâchement.

7.3 Educatifs:

Les activités présentées et décrites visent le développement de l'enfant par l'amélioration des habiletés, par une meilleure coordination et par un accroissement du rendement au niveau du système cardio-vasculaire.

7.4 Retour au calme:

Le retour au calme est un élément important de la leçon qui permet au corps de se détendre et reprendre un rythme plus régulier.

8. LES FORMATIONS

8.1 Equipes en colonnes

(1)	(2)	(3)	(4)
X	X	X	X
0	0	0	0
0	0	0	0
0	0	0	0
0	0	0	0
0	0	0	0

Le "X" devient chef de la colonne des "0" qui s'alignent derrière lui.

8.2 Equipes séparées (formation navette)

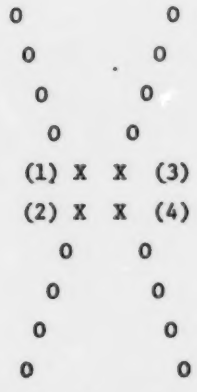
(1)	(2)	(3)	(4)
X	X	X	X
X	X	X	X
X	X	X	X
0	0	0	0
0	0	0	0
0	0	0	0

Les joueurs se placent dans la formation "équipes en colonnes". De cette formation, la formation "équipes séparés" est formée. Les "3" premiers (X) demeurent sur place tandis que les "3" derniers "0" reculent environ 15 pieds.

8.3 Equipes en lignes

Les joueurs se placent dans la formation "équipes en colonnes". Les colonnes 1 et 4 demeurent sur place tandis que la colonne 2 va vers l'avant et la colonne 3 va vers l'arrière. Les chefs de colonnes se placent en avant de leur équipe.

8.4 Equipes en étoile



Les chefs des colonnes 2 et 3 se font face tandis que 1 et 4 font de même.

8.5 Equipes en cercles

8.5.1

8.5.2

---- 1 et 4

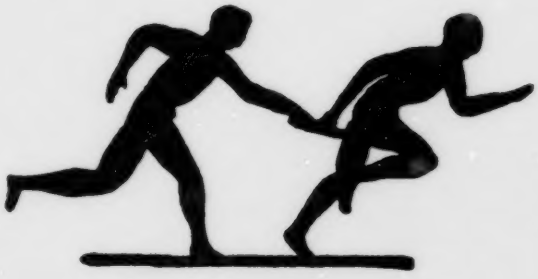
---- 2 et 3

a) Les joueurs se placent dans la formation "équipes en colonnes". Les chefs de colonnes dirigent leur équipe à un endroit désigné dans le gymnase et forment 4 cercles.

b) Pour former un cercle simple, les colonnes 1 et 4 demeurent sur place tandis que la colonne 2 se dirige vers l'avant et la colonne 3 va vers l'arrière. Les joueurs joignent les mains et reculent afin de former le cercle.

c) Pour former un cercle double, les colonnes 2 et 3 forment le cercle intérieur tandis que les colonnes 1 et 4 forment le cercle extérieur.

ATHLÉTISME



A T H L E T I S M E

Leçon: 1

1. OBJECTIF GENERAL: Fournir à l'enfant l'occasion d'acquérir une discipline personnelle et de se perfectionner dans la pratique de l'athlétisme.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Enjamber en courant six haies placées consécutivement espacées de 7.5 mètres et de 60 à 70 cm de hauteur.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Fournir à l'enfant l'occasion d'acquérir une discipline personnelle.

4. MATERIEL NECESSAIRE: haies, balises.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

5.1 Technique enseignée:

- course de haies

5.2 Points techniques à surveiller:

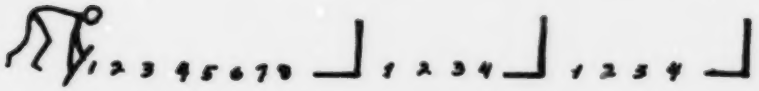
5.2.1 - élévation des jambes

5.2.2 - les bras demeurant dans l'axe vertical du corps

5.2.3 - accroissement progressif des enjambées tout en demeurant dans son propre couloir.

5.2.4 le rythme entre les haies;

- distance est la même entre chaque haie



5.2.5 franchissement;

- la jambe avant s'allonge vers le sol et le pied résiste à l'affaissement; pour une reprise dynamique de course, genou dans l'axe, bras synchronisés...

- ne pas s'écraser à la réception; le rythme de course irait en décroissant.

- monte le genou avant...
- pousse au sol et ouvre la cuisse latéralement...

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

6.1.1 Mise en train: (3 minutes)

- course sur place
- course autour des balises par équipes

6.1.2 Développement musculaire: (5 minutes)

- flexion alternée des jambes en position de départ

- lancer d'un genou **à toutes les 3 foulées:**

  en course légère ou normale, lancer d'un genou **à toutes** les trois foulées. Eviter de sauter. Conserver toujours un appui au sol. Augmenter progressivement le rythme.

- étirement sans plier les genoux

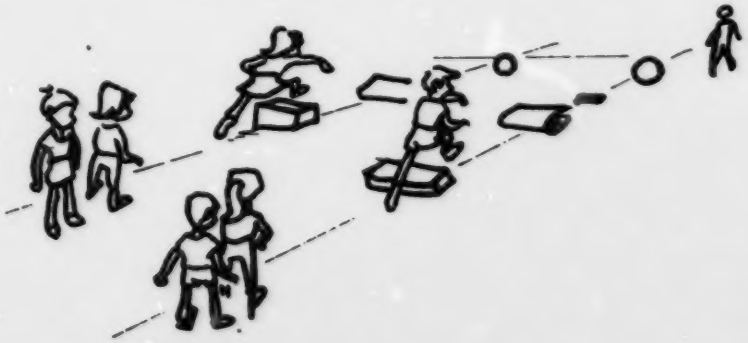
70CM

- lancer la jambe plus haut que 70 CM

6.2 <u>Educatifs</u>: (21 minutes)

6.2.1 course à obstacles variés

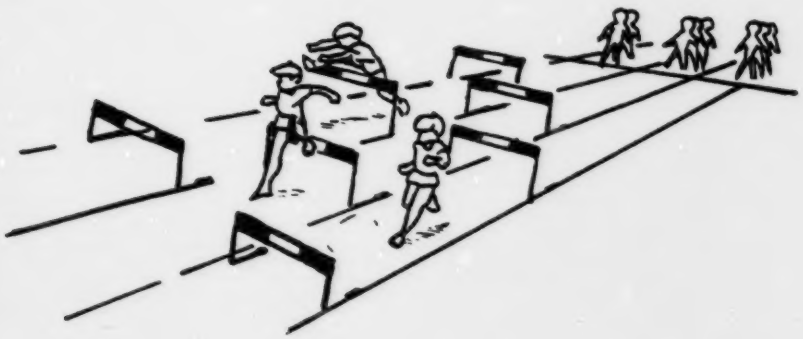
- faire courir les élèves par-dessus plusieurs obstacles différents



6.2.2 course de haies à différentes hauteurs:

- placer plusieurs rangées de haies à différentes hauteurs; la dernière haie n'étant pas plus haute que 60 cm.

6.2.3 pratiquer le rythme entre les haies:



- amener l'enfant à toujours garder le même nombre de pas entre les haies pour avoir la même jambe d'appel.

6.3 Retour au calme: (1 minute)

- marcher en respirant lentement.

A T H L E T I S M E

Leçon: 2

1. OBJECTIF GENERAL: Fournir à l'enfant l'occasion de se perfectionner dans la pratique de l'athlétisme et d'acquérir une discipline personnelle.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: **Remettre le témoin à l'intérieur d'une zone en se servant de la transmission aveugle.**

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Fournir à l'enfant l'occasion d'acquérir une discipline personnelle.

4. MATERIEL NECESSAIRE: témoins - sacs de fèves - balises

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

5.1 Technique enseignée:

- échange du témoin (course navette et course relais direct)

5.2 Points techniques à surveiller:

5.2.1 course relais navette;

a) témoin à la verticale

b) main à l'extrémité du témoin

c) réception: pouce et index bien dégagés, pouce à l'intérieur, bras tendu vers l'avant

d) donneur étend le bras aux dernières foulées

e) départ sur réception

5.2.2 course relais direct;

a) transmission aveugle

- main à l'extrémité du témoin
- relayeur prend témoin de la main opposée à celle du relayé

- bras tendu vers l'arrière et vers le bas
- pouce et index bien dégagés, pouce à l'intérieur
- la vitesse du relayeur et du relayé doit être bien synchronisée pour que l'échange se fasse à vitesse maximum à l'intérieur de la zone de transmission
- le relayeur juge la vitesse du relayé pour effectuer son départ et regarde toujours à l'avant pendant la transmission
- que l'échange soit faite à l'intérieur de la zone de transmission.

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

6.1.1 mise en train: (5 minutes)

- relais en cercle
- le numéro un de chaque équipe contourne les balises pour remettre un sac de fèves au numéro deux de son équipe
- l'exercice continue jusqu'à ce que tous les coureurs aient contourné les balises.

6.1.2 développement musculaire: (2 minutes)

- courir avec changement de vitesse au signal
- flexion, extension, saut vertical, **bras au corps;**

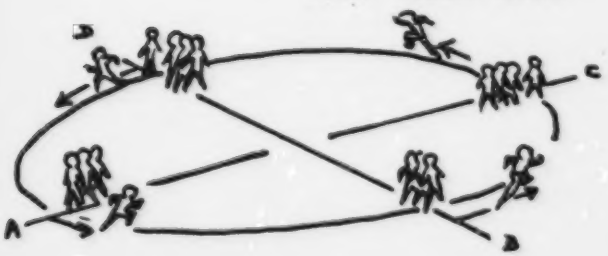
sur place, en marchant ou en course légère, au signal ou librement. Appel des pieds, flexion et extension des jambes prolongée d'un saut vertical avec les bras maintenus le long du corps. Après l'impulsion, les jambes doivent rester allongées et les pointes de pieds orientées vers le sol. A la flexion, amener les **fesses en contact avec** les talons (assis).

6.2 Educatifs: (22 minutes)

6.2.1 relais direct

- en position stationnaire, un en arrière de l'autre, on transmet le témoin à partir du dernier jusqu'au premier
- arrivé au premier, tout le monde se tourne et on recommence.

6.2.2 relais direct



- #1 de chaque équipe remet le témoin au #2 de l'équipe suivante qui lui le transmet au #3 et ainsi de suite jusqu'a ce que tous les coureurs de l'équipe A soient rendus dans l'équipe B. La même chose s'applique pour les équipes B, C, et D.

6.3 Retour au calme: (1 minute)

Station debout; **bras en position latérale. Relâchement de la musculature des membres supérieurs et du cou.**

A T H L E T I S M E

Leçon: 3

1. OBJECTIF GENERAL: Fournir à l'enfant l'occasion de se perfectionner dans la pratique de l'athlétisme et d'acquérir une discipline personnelle.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: **Courir une distance de 400 mètres en moins de 4 minutes.**

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Fournir à l'enfant l'occasion d'acquérir une discipline personnelle.

4. MATERIEL NECESSAIRE: **chronomètre**

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Technique enseignée:

   - course de 400 mètres

   5.2 Points techniques à surveiller:

   5.2.1 respiration (aspirer par le nez et expirer par la bouche)

   5.2.2 rythme régulier de la foulée et mouvement coordonné des bras.

   5.2.3 relaxation en course

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 **Réchauffement:**

   6.1.1 Mise en train: (2 min.)

   - marche rapide avec les talons touchant le sol en premier. A tous les cinq pas, extension des bras vers le haut.

6.1.2 Développement musculaire: (2 min.)

- saut avec écart antéro-postérieur

Sur place. **A tous les 3 à 5 sautillements, impulsion** vive avec écartement antéro-postérieur et rapprochement des jambes en un seul temps. Amortir la chute avec beaucoup de souplesse (amortisseurs). Le tronc reste droit et les bras libres. Augmenter progressivement l'écart.

- saut latéral

Sur place. **A tous les 3 à 5 sautillements, impulsion** vive avec écartement latéral et rapprochement des jambes en un seul temps. Amortir la chute avec beaucoup de souplesse (amortisseurs). Le tronc reste droit et les bras libres. Augmenter progressivement l'écart.

- saut antéro-postérieur (2 temps)

Sautillement sur place. Au 1er temps, écarter les jambes.
Ex.: la gauche en avant, la droite en arrière.
Au 2e temps, les rapprocher, puis nouvel écartement, la jambe droite en avant et la gauche en arrière, etc... Rester sur des jambes souples, le tronc droit et les bras libres. Augmenter progressivement l'écart.

- saut latéral (2 temps)

Sautillement sur place. Au 1er temps, écarter les jambes. Au 2e, les rapprocher. Rester sur des jambes souples, le tronc droit et les bras libres. Augmenter progressivement l'écart.

6.2 <u>Educatifs</u> (25 minutes)

a) alterner: courir 100 pas, marcher 50 pas, jogger 50 pas.

b) course de 400 mètres chronométrée en groupes de quatre.

6.3 <u>Retour au calme</u> (1 minute)

Station debout; **bras en position latérale.** Relâchement de la musculature des membres supérieurs et du cou.

A T H L E T I S M E

Leçon: 4

1. OBJECTIF GENERAL: Fournir à l'enfant l'occasion de se perfectionner dans la pratique de l'athlétisme et d'acquérir une discipline personnelle.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Sauter un minimum de 80 cm en utilisant la technique de Fosbury.

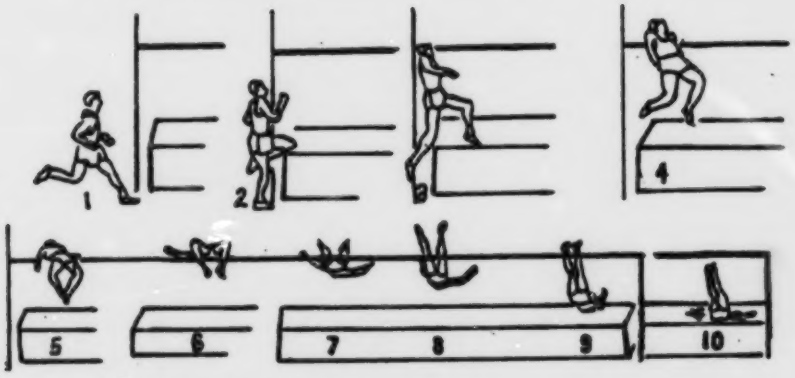
3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Fournir à l'enfant l'occasion d'acquérir une discipline personnelle.

4. MATERIEL NECESSAIRE: barre et support pour saut en hauteur - matelas.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

5.1 Technique enseignée:

- saut fosbury



5.2 Points techniques à surveiller:

- regarder constamment la barre
- déterminer la jambe dominante et assigner le bon côté pour le départ
- arquer le dos au-dessus de la barre
- impulsion de la jambe et poussée de la jambe d'appel

- lance vers le haut le bras qui se trouve à l'intérieur
- torsion du corps lors de l'impulsion
- ramener les pieds vers le haut en passant au dessus de la barre.

6) DEVELOPPEMENT

6.1 Réchauffement

6.1.1 Mise en train: (2 minutes)

- course libre avec respiration

6.1.2 Développement musculaire: (3 minutes)

a) Flexion et extension complète des jambes écartées, avec légère impulsion. Dans le temps de suspension, les jambes sont tendues et les pointes des pieds orientées vers le sol.

b)

Position jambes mi-fléchies. Sursauts alternatifs d'un pied sur l'autre par extension alternative et complète des jambes.

c)

Bondissement latéral d'une jambe sur l'autre, avec flexion et extension alternative des jambes. Rechercher l'extension complète de la jambe qui provoque l'impulsion. Limiter le plus possible le déplacement latéral du tronc.

6.2 Educatifs: (24 minutes)

a) trois rangées devant le matelas sans barre

- le premier de chaque rangée se lance sur le matelas, le dos en premier
- je décolle par une impulsion des deux pieds et je me retrouve en réception sur le dos.

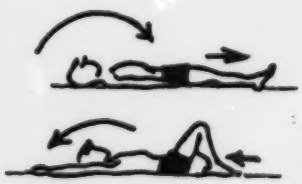
b) sauter d'un banc (trois rangées)

- debout sur un banc, le dos au matelas, trois élèves sautent sur le matelas.
- les épaules doivent arriver en premier lieu sur le matelas
- j'effectue le même saut en partant du sol

c) pratiquer l'impulsion

- ne pas franchir la barre
- pied gauche sur la marque, je décale mon pied droit, puis je cours sur DROIT - GAUCHE - DROIT - IMPULSION en montant mes deux épaules et mon genou gauche...

6.3 Retour au calme: (1 minute)



Relâchement des muscles du corps avec mouvement respiratoire coordonné.

a) Position de départ: coucher dorsal jambes mi-fléchies, bras dans le prolongement du tronc (inspiration);

b) Simultanément, ramener les bras le long du corps et allonger les jambes (expiration)

A T H L E T I S M E

Leçon: 5

1. OBJECTIF GENERAL: Fournir à l'enfant l'occasion de se perfectionner dans la pratique de l'athlétisme et d'acquérir une discipline personnelle.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: **Sauter en longueur, une distance minimale de 2 mètres 50 après une course d'élan.**

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Fournir à l'enfant l'occasion d'acquérir une discipline personnelle.

4. MATERIEL NECESSAIRE: **Fausse de réception - planche d'appel.**

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

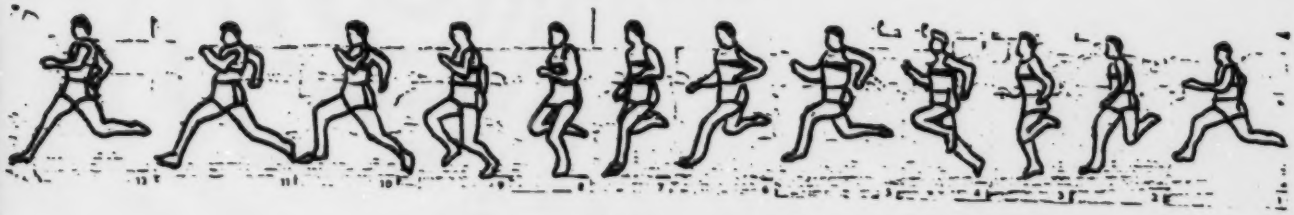
5.1 Technique enseignée:

- le saut en longueur

5.2 Points techniques à surveiller:

5.2.1 l'approche

- régularité de la foulée



- vitesse maximale avant d'arriver à la planche
- les dernières foulées de la course d'élan sont bien enchaînées dans un rythme vif, agressif, et souple

5.2.2 le pied d'appel - impulsion

- choisir le pied d'impulsion et toujours garder le même
- blocage de la jambe d'appel
- lancer la jambe d'élan vers le haut et l'avant.

5.2.3 réception

- atterrir sur 2 pieds
- se laisser tomber vers l'avant au moment du contact avec le sol.

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

6.1.1 Mise en train (5 minutes)

Jeu "chevaux sauvages"

Joueurs: 10 à 30 joueurs.

Formation: Tous les joueurs, sauf deux, se dispersent en groupes de 4 et s'attachent un derrière l'autre.

Les deux joueurs qui ne forment pas de paire sont le trimeur et le coureur.

Le jeu: Le trimeur laisse au coureur une certaine avance puis part à sa poursuite. S'il le touche, les deux changent de rôle. Le coureur peut s'accrocher à n'importe quel cheval en encerclant avec ses bras la taille du joueur qui fait la queue. Ce dernier devient alors la tête et l'ancienne tête devient le nouveau coureur.

Variante: Augmenter graduellement le nombre de coureurs et de trimeurs.

6.1.2 Développement musculaire: (3 minutes)

a) En appui **quadrupède, jambes tendues et légèrement** écartées. Ecartement latéral et progressif des jambes tendues. Ramener simultanément les jambes fléchies entre les bras. Reprendre la position initiale et l'exercice.

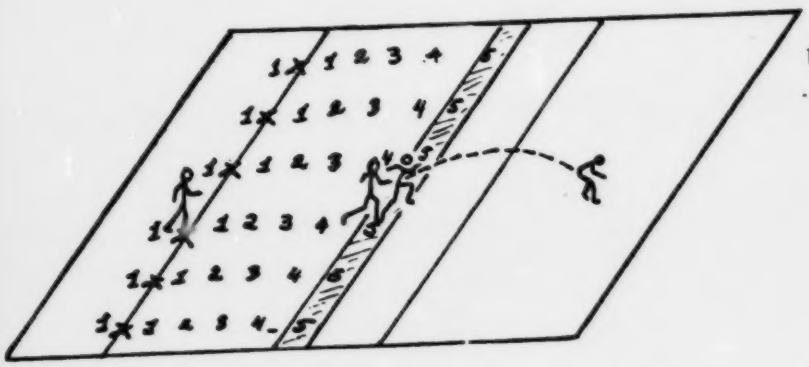
b) Debout, bras tendus en bas. Grande circumduction arrière-avant (grande souplesse du corps).

c) faire **de la bicyclette**

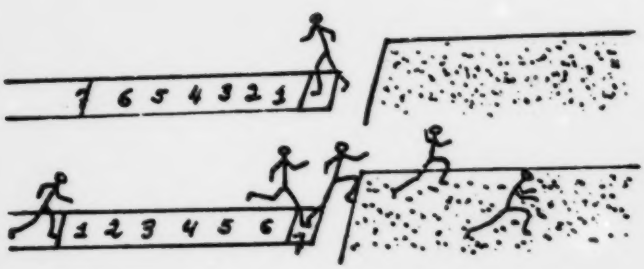
d) extension latérale en position couchée sur le dos

6.2 Educatifs (21 minutes)

a) saut en longueur sans élan



b) placés en rangées, les élèves prennent cinq pas d'élan pour sautér et complétant le saut en alternant sur deux pieds.



c) exécuter le saut en mettant l'emphase sur la hauteur dans le saut.

6.3 Retour au calme: (1 minute)

A genoux, bras obliques en haut. Relâchement de la musculature de la partie supérieure du corps.

A T H L E T I S M E

Leçon: 6

1. OBJECTIF GENERAL: Fournir à l'enfant l'occasion de se perfectionner dans la pratique de l'athlétisme et d'acquérir une discipline personnelle.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Lancer le poids à une distance minimale de 3 mètres 50 par une extension complète du bras propulseur.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Fournir à l'enfant l'occasion d'acquérir une discipline personnelle.

4. MATERIEL NECESSAIRE: poids.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

5.1 Technique enseignée: le lancer du poids

5.2 Points techniques à surveiller:

5.2.1 transfert de la pesanteur d'une jambe à l'autre.

5.2.2 rotation du tronc

5.2.3 propulsion du poids par une poussée continue -
(extension complète du bras propulseur)

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

6.1.1 Mise en train: (3 minutes)

- saute-mouton en colonne en se servant d'équipes de 5 ou 6 joueurs

6.1.2 Développement musculaire: (3 minutes)

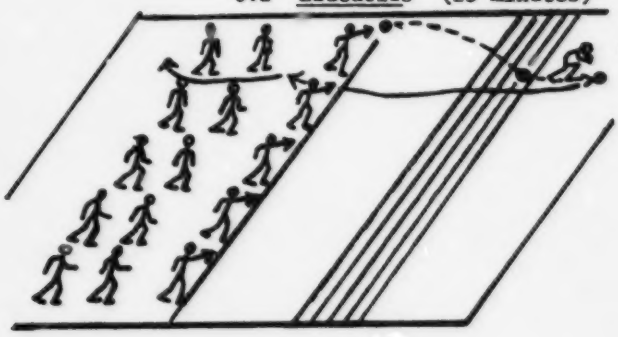
a) rotation des épaules, des bras

b) appui facial, sur les avant-bras. Extension et flexion des bras.

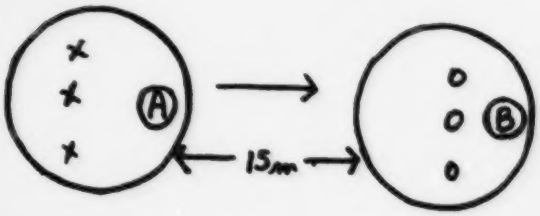
c) appui facial;

- flexion et extension des bras avec le lancer d'une jambe;
- terminer le mouvement sur le bout des doigts.

6.2 Educatifs (23 minutes)



a) placés en plusieurs rangées, les élèves lancent le poids, sans élan



b) <u>poussée du poids avec élan</u>

placés en groupes de 4 ou 6

un joueur de l'équipe en direction de l'autre cercle. Un joueur de l'équipe B s'avance, ramasse le poids, retourne à son cercle et propulse le poids en direction du cercle de l'équipe A.

c) lancer du poids avec élan complet --- mesurer les distances

6.3 Retour au calme (1 minute)

Relâchement des muscles du corps en position coucher dorsal, jambes allongées et surélevées.

A T H L E T I S M E

REGLEMENTS

1. COURSE 80 mètres

   - Le coureur doit demeurer dans son couloir. Il est disqualifié s'il en sort.

   - S'il y a obstruction par un coureur, celui-ci est disqualifié. La course se poursuit quand même sans reprise.

2. COURSE 400 mètres

   - Cette course, tout en étant considérée comme course de vitesse parce que le temps du parcours est calculé, est avant tout une course d'endurance.

   - Le coureur doit demeurer dans son couloir sinon il est disqualifié.

   - Le coureur est disqualifié s'il commet de l'obstruction en aucun temps.

3. COURSE 2000 mètres

   - Cette course est une course d'endurance.

   - La ligne de départ est la même pour tous.

   - Aucun couloir déterminé.

4. COURSE RELAIS 400 mètres (4 x 100)

   - L'équipe est formée de 4 coureurs.
     Cette course relais se fait en cercle.
     Chaque coureur parcourt 100 mètres.

   - Les coureurs doivent demeurer dans leur couloir sinon ils sont disqualifiés.

   - S'il y a obstruction par un coureur, l'équipe est disqualifiée et la course se poursuit.

   - Le bâton doit être transmis à l'intérieur de la zone prescrite soit une distance de 10.05 m.

5. COURSE DE HAIES 70 mètres

   - Cette course a pour but de parcourir une distance, en prenant le moins de temps possible, tout en franchissant des obstacles.

- Nombre d'obstacles: 6
- Intervalles: 7,50 mètres
- Hauteurs: filles 0.60 mètres, garçons 0.68 mètres
- De la ligne de départ au premier obstacle - 12 mètres.
- Du dernier obstacle à la ligne d'arrivée, la distance est de 20,50 mètres
- Le coureur doit demeurer dans son couloir sinon il est disqualifié.

Départ/ _____ 12m/ 7,50m/ 7,50m/ 7,50m/ 7,50m/ 7,50m/ ____ 20,50m/ FIN

6. SAUT HAUTEUR

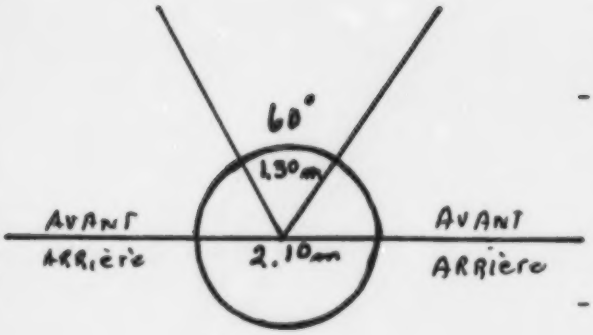
- Tous les genres de sauts sont acceptés à condition que le départ soit fait sur un seul pied.
- Si le sauteur touche, passe sous la barre ex.: pied, genou ou la fait tomber ceci compte pour un essai.
- Le sauteur peut toucher la barre en sautant et le saut est bon si la barre ne tombe pas.
- Le sauteur a trois essais à la même hauteur.
- Départ du saut 1. m.
  Montée de la barre de 2 cm à chaque hauteur.

7. SAUT LONGUEUR AVEC ELAN

- Le sautoir comprend une piste d'élan, une planche de départ et une fosse de réception.
- Pour connaître la longueur de saut, il faut mesurer à partir du centre de la partie avant de la planche de départ jusqu'à la marque la plus rapprochée dans le sable (pied, siège, mains, etc...)
- Si le sauteur dépasse la planche de départ dans son élan, il perd son essai.
- Le sauteur a droit à trois essais. Le meilleur saut compte.

8. LANCER DU POIDS

- Pour connaître la longueur du lancer, il faut mesurer à partir du centre de la ligne de lancement jusqu'à la première empreinte faite par le poids dans sa chute.



- Le lancer du poids s'effectue à l'intérieur d'un cercle de 2.10 mètres de diamètre entre deux lignes partant du centre du cercle et s'écartant à 60° à l'avant de la planche de lancement.

- Le cercle est divisé en deux moitiés afin de déterminer l'entrée et la sortie du lanceur. L'athlète doit entrer par l'arrière, effectuer son lancer sans toucher le dessus de la planche avant et ressortir par l'arrière. S'il commet une erreur, il est disqualifié.

- Le poids doit être poussé et non lancé.

- L'essai est annulé si une partie du corps du lanceur touche l'extérieur de la partie avant du cercle.

- Le lanceur a droit à trois essais: le meilleur compte.

A T H L E T I S M E

Leçon: 7

1. OBJECTIF GENERAL: Evaluation au niveau des connaissances théoriques.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: **Compléter à l'aide du vocabulaire approprié.**

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR:

4. MATERIEL NECESSAIRE: crayon, feuille d'évaluation

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Technique enseignée

   - nil

   5,2 Point technique à surveiller:

   - nil

6. DEVELOPPEMENT:

EVALUATION ATHLETISME

Complétez à l'aide de certains de ces mots:

le nez, monte, équilibre, direct, V, indirect, courir, haies, longueur, même, tenir, hauteur témoin, équilibre, dominante, gauche, l'index, sauter, navette, trois, la bouche, droite, distance, meilleur, équilibre, arquer, fatiguer, équilibre, deux, minimum, au-dessus, quatre.

1. Dans la course de haies, la distance est la _____ entre chacune des haies.

2. Il est important, dans la course de haies, de toucher ou presque toucher le pied avec sa main opposée pour conserver son _____

3. On doit se rappeler que l'objectif est de _____ au-dessus des haies et non pas de _____.

4. Le bâton, que l'on se sert dans une course relais, s'appelle un _____.

5. On peut faire deux sortes de courses relais:

   le relais _____

   le relais _____

6. On reçoit toujours le témoin en ayant une ouverture en forme de _____ entre le pouce et _____.

7. On _____ toujours la même jambe pour franchir la haie.

8. La grande fonction des bras dans le saut en longueur, c'est de tenir le corps en _____. Rendu à la planche, l'athlète doit nécessairement prendre de la _____.

9. Au lancer du poids, chaque concurrent a droit à _____ essais et chacun des concurrents a pour résultat le _____ de ses essais. Les droitiers ramassent le poids avec la main gauche pour éviter de _____ la main qui pousse le poids.

10. Dans le saut Fosbury, il est important de bien _____ le dos _____ de la barre. En commençant le saut en hauteur, on doit déterminer la jambe _____.

11. Dans une course de distance, on aspire par _____ et on expire par _____.

6. DEVELOPPEMENT:

EVALUATION ATHLETISME

Complétez à l'aide de certains de ces mots:

le nez, monte, équilibre, direct, V, indirect, courir, haies, longueur, même, tenir, hauteur témoin, équilibre, dominante, gauche, l'index, sauter, navette, trois, la bouche, droite, distance, meilleur, équilibre, arquer, fatiguer, équilibre, deux, minimum, au-dessus, quatre.

1. Dans la course de haies, la distance est la ___même___ entre chacune des haies.

2. Il est important, dans la course de haies, de toucher ou presque toucher le pied avec sa main opposée pour conserver son ___équilibre___

3. On doit se rappeler que l'objectif est de ___courir___ au-dessus des haies et non pas de ___sauter___.

4. Le bâton, que l'on se sert dans une course relais, s'appelle un ___témoin___.

5. On peut faire deux sortes de courses relais:

   le relais ___navette___

   le relais ___direct___

6. On reçoit toujours le témoin en ayant une ouverture en forme de ___V___ entre le pouce et ___l'index___.

7. On ___monte___ toujours la même jambe pour franchir la haie.

8. La grande fonction des bras dans le saut en longueur, c'est de tenir le corps en __équilibre__. Rendu à la planche, l'athlète doit nécessairement prendre de la __hauteur__.

9. Au lancer du poids, chaque concurrent a droit à __trois__ essais et chacun des concurrents a pour résultat le __meilleur__ de ses essais. Les droitiers ramassent le poids avec la main gauche pour éviter de __fatiguer__ la main qui pousse le poids.

10. Dans le saut Fosbury, il est important de bien __arquer__ le dos __au-dessus__ de la barre. En commençant le saut en hauteur, on doit déterminer la jambe __dominante__.

11. Dans une course de distance, on aspire par __le nez__ et on expire par __la bouche__.

BALLON-
BORDEN

BALLON-BORDEN

Leçon: 8

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer une discipline personnelle et à acquérir un esprit sportif et coopératif par un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter la passe poitrine, la passe par-dessus la tête, la passe baseball et la passe rebond.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Acquérir un esprit d'équipe et coopératif.

4. MATERIEL NECESSAIRE: ballon - dossards.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées

      5.1.1 passe poitrine

      5.1.2 passe par-dessus la tête

      5.1.3 passe baseball - bras cassé

      5.1.4 passe rebond

      5.1.5 réception des passes en général

   5.2 Points techniques à surveiller:

      5.2.1 La passe poitrine

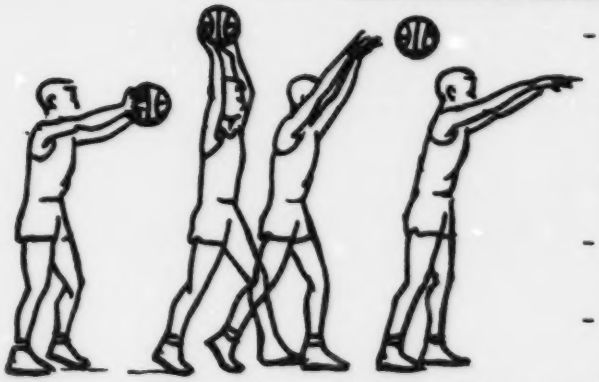
- des deux mains

La passe doit être rapide et précise.

- tenir le ballon entre les mains
- seule la face interne des doigts, principalement les premières phalanges, est en contact avec le ballon. Les paumes ne doivent pas toucher le ballon.
- Les deux coudes sont fléchis. Les bras sont légèrement tendus vers l'avant, tenant le ballon avant de le passer.

- Les pieds légèrement écartés et les genoux légèrement fléchis.
- Tout en faisant la passe, faire un pas en avant; la passe aura plus de puissance.
- Lancer des bras vers l'avant avec extension rapide et complète, terminer la passe par un fouetté énergique des doigts et des poignets.
- Lorsque le ballon est lancé, les paumes des mains pointent dans la direction de la passe.
- Passer le ballon avec tout le corps et ne pas oublier de surveiller la position des jambes.

5.2.2 Passe par-dessus la tête



- Le ballon est porté haut derrière la tête, les coudes fléchis, le corps en extension dorsale. Puis les bras s'allongent pour projeter la balle vers l'avant tandis que le buste complète et soutient cette action par une légère flexion vers l'avant.
- extension complète des bras vers l'avant.
- les doigts pointent dans la direction de la passe.

5.2.3 Passe baseball ou à bras cassé

a) utilisée pour les passes longues ou fortes

b) le ballon est projeté d'une seule main après avoir été apporté en arrière au-dessus de l'épaule

c) transfert du poids de la jambe arrière à la jambe avant

d) extension complète du bras vers l'avant pour finir la passe

5.2.4 Passe rebond

la passe doit être courte

a) tenir le ballon comme pour la passe de la poitrine.

b) lancer le ballon sur le plancher à environ 1 mètre du receveur afin que le ballon lui rebondisse dans les mains tenues à la hauteur de la taille.

c) en faisant la passe, les mains et les bras pointent vers le sol.

d) le ballon est lancé à hauteur de taille.

5.2.5 Réception de la passe

a) suivre des yeux le trajet du ballon. Le regarder jusqu'à ce que le ballon soit entre les mains.

b) se placer au-devant du ballon. Etendre les bras et les mains. Ces dernières sont ouvertes, les doigts écartés sans raideur.

c) dès qu'il y a contact, fléchir les poignets et les coudes pour amortir le choc. Ramener le ballon près du corps ou vers l'arrière; soit pour protéger le ballon, soit pour faire une passe ou un tir.

d) sur réception d'une main, ramener le ballon près du corps, et le saisir aussitôt avec la seconde main.

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement: (3 minutes)

6.1.1 Mise en train

- jeu de tag simple
- jeu de tag avec partenaire.

6.1.2 Développement musculaire: (3 minutes)

a) extension des épaules

b) rotation des épaules

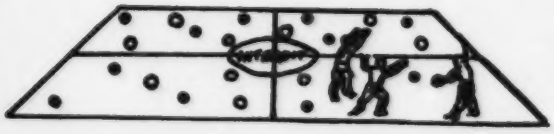
c) coucher dorsal, jambes tendues et écartées, bras dans le prolongement du corps. Redresser le tronc, flexion avant et aller toucher avec une main le pied opposé (la main droite au pied gauche et la main gauche au pied droit).

d) flexion alternée des jambes en position de départ.

6.2 Educatifs: (23 minutes)

6.2.1 Avec un partenaire, placé à 3 mètres, pratiquer les différentes passes.

6.2.2 Jeu 5 passes



a) diviser la classe en deux équipes réparties en nombre égal dans chacune des quatre zones du terrain.

b) tu ne peux changer d'une zone à l'autre.

c) un point est marqué lorsqu'une équipe réussie cinq passes consécutives.

d) les joueurs peuvent faire des passes dans leur zone ou d'une zone à l'autre.

e) il est interdit de passer le ballon à celui qui vient de le passer.

f) il est interdit de faire plus de trois pas avec le ballon dans les mains.

6.3 Retour au calme: (1 minute)

A genoux, bras obliques en haut. Relâchement de la masculature de la partie supérieure du corps.

BALLON-BORDEN

Leçon: 9

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer une discipline personnelle et acquérir un esprit sportif et coopératif par un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Lancer au but.

3. ATTITUDE OU/ET VALEUR: Acquérir un esprit sportif et coopératif.

4. MATERIEL NECESSAIRE: ballons, dossards, buts, balises.
   pour une partie, utiliser un ballon-nerf

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées

   5.1.1 le tir au but

   5.1.2 la tâche du gardien

   5.2 Points techniques à surveiller

   5.2.1 le tir au but

   le lancer peut être exécuté de différentes façons

   5.2.2 travail du gardien

   - déplacement rapide et efficace dans sa zone
   - couvrir ses angles

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement

6.1.1 Mise en train: (5 minutes)

- l'épervier

Les élèves vont évoluer dans un rectangle bien délimité (30 m x 15 m, si possible). L'un d'eux (épervier) reste sur le terrain, tandis que ses camarades sont à l'extérieur, tous sur une même "base". Au signal de l'épervier, les élèves traversent le terrain. Tout élève pris, forme une chaîne avec l'épervier. Les extrémités de la chaîne peuvent effectuer des prises. Lorsque l'effectif de la classe est important, on peut constituer plusieurs chaînes de 5 à 6 élèves au maximum.

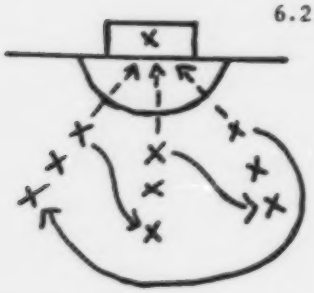
6.1.2 Développement musculaire: (2 minutes)

Debout, bras libres. Lancer alternatif des jambes tendues ou légèrement fléchies en avant (ciseaux). Passer progressivement de la faible amplitude (rythme rapide) à la plus grande amplitude (rythme normal). Eviter toute inclinaison du tonc.

Coucher dorsal, bras dans le prolongement du corps, jambes tendues et réunies. Redresser lentement le tronc jusqu'à la verticale, puis l'incliner lentement pour retourner à la position coucher dorsal.

Station écartée, mains à la nuque, flexion latérale du tronc (temps de ressort).

6.2 Educatifs (22 minutes)



6.2.1 pratiquer à tour de rôle les lancers au but.
Les joueurs changent de ligne après leur lancer.
pratiquer à différentes angles.
changer de gardien de but après chaque 5 lancers.

6.2.2 Ballon nerf avec buts de hockey:

- même règlements que le ballon allemand
- on compte un point quand le ballon entre dans le but.
- chaque fois qu'un gardien bloque un lancer, qu'il l'attrape ou non, il doit être remplacé.
- les joueurs sur la ligne arrière ne peuvent lancer au but ou lancer pour frapper un adversaire; ils doivent passer.

6.3 Retour au calme (1 minute)

Relâchement des muscles du corps en position coucher dorsal, jambes mi-fléchies et écartées.

BALLON-BORDEN

Leçon: 10

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer une discipline personnelle et à acquérir un esprit sportif et coopératif par un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Suivre l'adversaire pas à pas.
pour partie, utiliser un ballon-nerf

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Acquérir un esprit sportif et coopératif.

4. MATERIEL NECESSAIRE: ballons, buts, dossards.
- pour partie, utiliser un ballon nerf

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Technique enseignée

   - stratégies défensives

   5.2 Points techniques à surveiller

   5.2.1 revenir près de la surface de but

   5.2.2 déplacement; ne pas rester stationnaire

   5.2.3 ne jamais laisser un adversaire seul près de la surface de but.

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Réchauffement

   6.1.1 Mise en train: (2 min.)

   - courir autour du gymnase

   - au sifflet, changement de direction.

6.1.2 Développement musculaire: (3 minutes)

Station écartée, **flexion latérale du tronc avec lancer** d'un bras à la verticale et derrière la tête.

Appui ventral, bras fléchis. Extension des bras (tronc dans le prolongement).

A genoux ou debout. Lancer les deux bras en opposition: l'un vers le haut, l'autre vers le bas en arrière du plan latéral (insistance).

6.2 Educatifs: (24 minutes)

6.2.1 trois contre trois;

Organisation: 12 joueurs dans chaque demi-terrain de borden ball, plus un arbitre (A) qui se tient derrière chaque but.

Disposer les joueurs par 3, derrière la ligne médiane et vers une aile, en alternant les représentants de chacune des équipes: 3 blancs, 3 noirs; s'il y avait plus de joueurs, on continuerait ainsi. Dans chaque demi-terrain de jeu, on dispose trois défenseurs d'après la figure, ce sont les noirs).

6.2.2 même éducatif que le précédent, sauf cinq contre cinq (homme à homme).

6.2.3 joute avec règlements;

- trois pas avec le ballon dans les mains
- trois secondes avec le ballon dans les mains

6.3 Retour au calme: (1 minute)

Station debout. Relâchement des muscles de la partie supérieure du corps.

BALLON-BORDEN

Leçon: 11

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer une discipline personnelle et à acquérir un esprit sportif et coopératif par un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPEDIFIQUE: Exécuter des passes courtes et précises.
   Se démarquer par un déplacement rapide.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Acquérir un esprit aportif et coopératif.

4. MATERIEL NECESSAIRE: ballons, buts, dossards.
   pour partie, utiliser un ballon-nerf

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Technique enseignée:

   5.1.1 opposition à un adversaire:

   démarquage (se libérer d'un adversaire)

   5.2 Points techniques à surveiller:

   5.2.1 déplacement rapide

   5.2.2 se dégager de la défensive

   5.2.3 ne jamais demeurer stationnaire

   5.2.4 plusieurs passes courtes, rapides, et précises.

   5.2.5 Voici quatre tracés suggérés pour aider l'élève à se libérer de son adversaire (enseigner 1 ou 2 tracés au choix).

La promenade

L'attaquant se déplace en trottinant lentement autour du terrain pour "endormir" son adversaire et en surveillant le passeur "du coin de l'oeil". Puis il démarre brusquement en direction du passeur pour recevoir la balle de celui-ci.

Le crochet

L'attaquant part dans une direction nettement définie à allure moyenne, puis change brusquement de direction et de rythme de course pour surprendre son adversaire et prendre un temps d'avance sur lui et recevoir la balle du passeur.

Départ brusque

L'attaquant reste immobile, assez loin du passeur, et "fait le mort". Puis il démarre brusquement avec, ou sans feinte de départ, dans la direction du passeur qui lui envoie la balle.

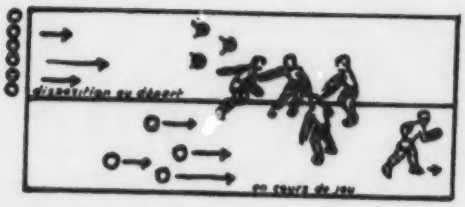
L'hameçon

L'attaquant est relativement proche du passeur. Il part d'abord en direciton du passeur comme pour se rapprocher de lui, puis, faisant volte face, il part à l'opposé en s'éloignant du passeur qui doit faire une passe "en cloche" pour lober le défenseur (passe longue et précise, difficile à bien réaliser). L'hameçon n'est qu'une variante du crochet et du départ brusque après une feinte.

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 réchauffement:

6.1.1 mise en train: (3 minutes)



Tous les joueurs sont placés derrière une ligne de fond, à l'exclusion de trois d'entre eux qui se placent à l'intérieur du terrain, deux chiens placés en avant, un chasseur placé derrière les deux chiens.

Au signal du maître, comme dans le jeu classique de l'épervier, les joueurs placés derrière la ligne de fond doivent traverser le terrain sans se faire toucher, et aller se réfugier derrière la ligne de fond opposée.

Les deux "chiens" doivent uniquement, à l'aide de leur jeu de jambes (de défense), retarder les coureurs, les canaliser, de façon qu'ils soient plus facilement touchés par le chasseur, qui seul a le droit de "prendre".

Il s'agit pour l'équipe "chiens-chasseurs" d'éliminer tous les joueurs ou un certain nombre d'entre eux (à déterminer) dans le minimum de passage d'une ligne de fond à l'autre.

Ne pas ommettre de remplacer les chiens et le chasseur.

Ce jeu à base de course est très actif.

6.1.2 développement musculaire: (3 minutes)

- station debout, pieds réunis. Flexion et extension complète des jambes avec légère impulsion. Pointes des pieds orientées vers le sol durant le temps de suspension.

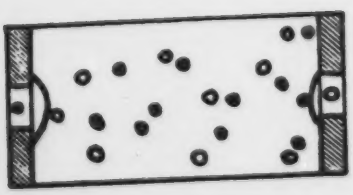
- coucher ventral, bras latéraux. Redressement du tronc, tête levée.

- appui facial. Ecartement et rapprochement avant-arrière des mains. A la répulsion, les bras doivent être rendus.

- Sur place, en marchant ou au trot, mains à la poitrine, lancer les coudes en arrière. Les coudes doivent être lancés au-dessus du niveau des épaules et jamais en dessous. Lancer les coudes en arrière sur chaque pas en marchant et à toutes les deux foulées en course.

6.2 Educatifs (23 minutes)

6.2.1 Le jeu avec règlements et emphase sur le démarquage



- règlements:
- le contact entre joueurs donne un lancer de punition.
- un joueur défensif qui entre dans la surgace de but occasionne un lancer de punition
- un joueur offensif qui entre dans la surface de but occasionne une perte du ballon.

6.3 Retour au calme: (1 minute)

Station debout, bras verticaux. Relâchement des muscles de la partie supérieure du corps.

BALLON-BORDEN

Leçon: 12

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer une discipline personnelle et à acquérir un esprit sportif et coopératif par un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Jouer au jeu de ballon-borden selon les règlements établis.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer un esprit sportif et coopératif.

4. MATERIEL NECESSAIRE: ballons, dossards, buts.
pour partie, utiliser un ballon-nerf

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées

      5.1.1 mise en application des techniques apprises antérieurement.

   5.2 Points techniques à surveiller

      5.2.1 passes précises

      5.2.2 déplacements offensifs et défensifs

      5.2.3 règlements

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Réchauffement

      6.1.1 mise en train: (2 minutes)

         - course libre autour du gymnase.

      6.1.2 développement musculaire: (3 minutes)

Coucher dorsal, bras dans le prolongement du tronc, genoux demi-fléchis. Extension alternative des jambes. Maintenir durant quelques secondes la position de la jambe en extension.

a) Ramener le pied à plat sur le sol
b) Ramener le pied au ras du sol.

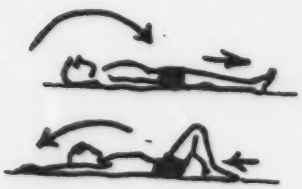
A genoux, les genoux légèrement écartés, et appui des mains au sol. Rotation du tronc avec lancer d'un bras à la verticale.

Demi-flexion et extension complète des jambes réunies avec forte impulsion. Jambes tendues et pointes des pieds orientées vers le sol durant le temps de suspension.

6.2 Educatifs (24 minutes)

6.2.1 - jeu avec arrêts pour explication de différentes stratégies et application des règlements.

6.3 Retour au calme (1 minute)



Relâchement des muscles du corps avec mouvement respiratoire coordonné

a) Position de départ. Coucher dorsal jambes mi-fléchies, bras dans le prolongement du tronc (inspiration).

b) Ramener les bras le long du corps et allonger les jambes simultanément. (expiration)

REGLEMENTS DU BALLON BORDEN

1. Surface de jeu - 20 mètres par 14 mètres

2. Nombre de joueurs - 6 par équipe

3. Début de la partie - tirage au sort pour déterminer qui aura la possession du ballon (ballon de volleyball)

4. La durée - 20 minutes - 2 demies de 10 minutes

5. Comment avancer le ballon:

   a) passer le ballon d'un joueur à l'autre de n'importe quelle façon.

   b) avancer ou reculer, trois pas au maximum, avec le ballon dans les mains.

   c) si le ballon frappe le plafond, le jeu continue.

6. Lancer de punition:

   a) un joueur défensif entrant dans la zone du gardien de but. Le lancer est exécuté par n'importe quel joueur de l'équipe adverse.

   b) un joueur qui fait trébucher, pousse, ou obstrue le joueur adversaire. Le joueur lésé exécute le lancer de punition.

   c) le gardien remet le ballon au jeu qu'il y ait point ou non.

   d) le lancer de punition est exécuté d'une ligne située à 4 m. du but. Il ne doit pas franchir ou toucher la ligne de 4m. tant que le ballon n'a pas quitté sa main.

   e) lors de l'exécution du lancer de punition, le gardien peut se déplacer librement sans toutefois s'approcher à moins de 2 m. de la ligne de 4 m. En cas de conduite irrégulière du gardien, le lancer de punition est répété si l'on n'a pas compté de point.

   f) lors de l'exécution du lancer de punition, aucun joueur ne doit se tenir entre les lignes de surface de but et la ligne de 4 mètres.

   g) un joueur enlève le ballon à l'adversaire avec une ou deux mains, ou frappe le ballon qu'il tient entre ses mains.

h) si un joueur se jette sur le ballon roulant ou arrêté au sol, sauf pour le gardien dans sa propre surface de but.

i) si un joueur pousse l'adversaire sur la surface de but.

j) si un joueur lance intentionnellement le ballon contre l'adversaire ou de porter brusquement le ballon contre lui en une feinte dangereuse.

7. Il y a perte du ballon lorsque:

a) un joueur sur le terrain dépasse la ligne de côté ou la ligne de fond pour aller chercher le ballon;

b) un joueur retient le ballon plus de 3 secondes ou fait plus de 3 pas;

c) le ballon est frappé avec les jambes (en-dessous du genou ou avec les pieds)

8. La remise en jeu après une perte de ballon:

a) le joueur commettant l'infraction remet le ballon à l'arbitre immédiatement.

b) après la remise du ballon à l'autre équipe, il doit y avoir au moins une passe avant de lancer au but.

9. Le maniement du ballon:

il est permis: de lander, de frapper, de pousser, de frapper du poing, d'arrêter et de saisir le ballon de n'importe quelle manière à l'aide des mains, des bras, de la tête, du tronc, des cuisses et des genoux. Il est aussi permis de barrer le chemin de l'adversaire avec le corps en étant stationnaire.

10. Le gardien:

a) le gardien défend son but de n'importe quelle manière.

b) à l'intérieur de la zone de but, le gardien peut se déplacer sans restriction avec le ballon.

c) le gardien ne peut quitter la surface de but.

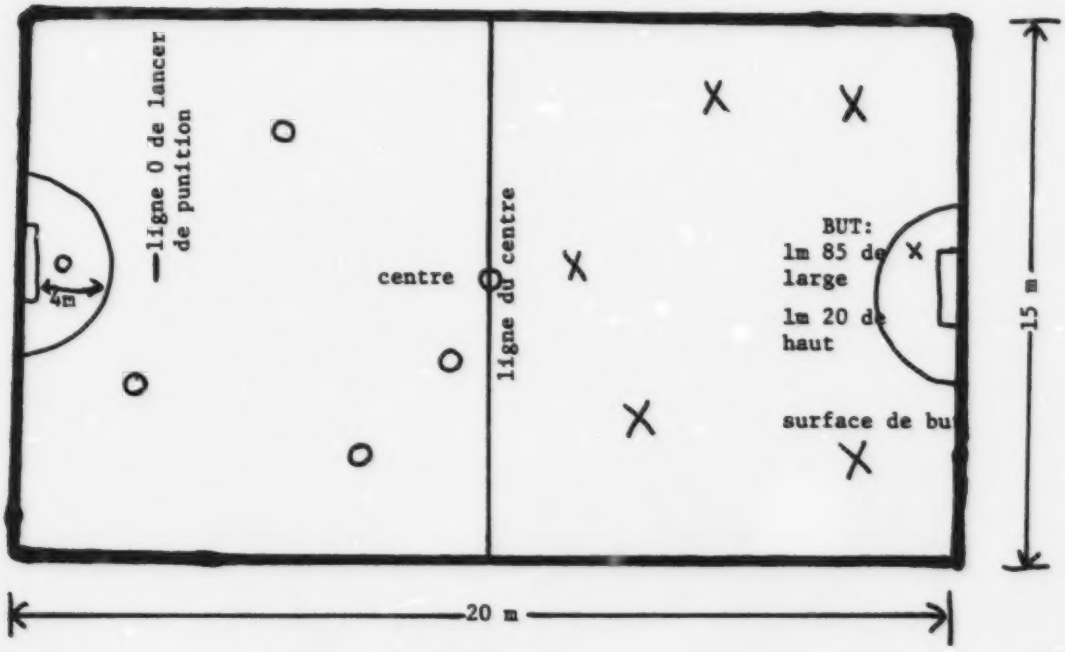
d) le remplacement du gardien par un joueur de champ doit être annoncé à l'arbitre.

11. Le but:

a) il y a but lorsque, régulièrement lancé, le ballon tout entier franchit la ligne de but à l'intérieur du but (fig. 8). Il y a aussi but s'il est marqué par l'équipe défendante dans son propre but.

b) Le gardien de but remet la ballon au jeu après un point.

12. Dimension du jeu et position des joueurs:



BALLON-BORDEN

Leçon: 13

1. OBJECTIF GENERAL: **Evaluer des connaissances théoriques chez l'élève.**

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: **Souligner la bonne réponse.**

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR:

4. MATERIEL NECESSAIRE: crayon, feuille d'évaluation

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées

   5.2 Points techniques à surveiller

6. DEVELOPPEMENT:

   Evaluation ballon-borden

BALLON-BORDEN

Soulignez la bonne réponse

Nom _____

1. On commence la partie par: (un avertissement de l'arbitre), (un coup de sifflet), (la remise du ballon à une des deux équipes).

2. Le ballon est toujours passé vers un autre joueur (par-dessus l'épaule), (par en-dessous), (de n'importe quelle façon).

3. Le lancer de punition se fait (d'une ligne située à 4 mètres du but), (où a eu lieu la punition), (de n'importe quelle façon).

4. Pousser quelqu'un ou lui arracher le ballon des mains entraîne (un lancer de punition), (un avertissement de l'arbitre), (une perte du ballon).

5. Il est avantageux que les passes soient toujours (faites au joueur le plus proche), (courtes et précises), (longues et hautes).

6. Le gardien de but peut arrêter le ballon (seulement avec ses mains), (seulement avec ses pieds), (de n'importe quelle façon).

7. Si le ballon est lancé par-dessus l'épaule et pénètre dans le filet, on accorde (un point), (un lancer de punition), (le ballon à l'autre équipe).

8. On ne devrait pas tenter la grande passe parce qu'on risque (de se voir intercepté), (de blesser quelqu'un), (d'être pénalisé par l'arbitre).

9. Après avoir passé le ballon, le joueur devrait toujours (rester là), (avancer pour se placer en position pour recevoir une autre passe), (aller se placer près d'un autre joueur).

10. Si le ballon frappe le plafond, le jeu (continue), (s'arrête), (est arrêté pour permettre le changement de joueurs).

11. Sur un lancer de punition, (le pied avant ne bouge pas), (les deux pieds ne bougent pas), (seul le pied gauche peut bouger).

12. Lorsqu'un joueur offensif pénètre dans la zone du gardien de l'équipe adverse, il y a (lancer de punition), (perte de ballon), (ballon à l'équipe offensive).

13. Si un joueur fait plus de trois pas avec le ballon dans ses mains, on accorde (un point), (une perte de ballon), (un lancer de punition).

14. On ne garde pas le ballon plus de (3 secondes), (5 secondes), (2 secondes).

15. Si un joueur défensif entre dans la zone de son gardien, il y a (perte du ballon), (le jeu continue), (lancer de punition).

BALLON-BORDEN

Soulignez la bonne réponse Nom _____

1. On commence la partie par: (un avertissement de l'arbitre), (un coup de sifflet), (la remise du ballon à une des deux équipes).

2. Le ballon est toujours passé vers un autre joueur (par-dessus l'épaule), (par en-dessous), (de n'importe quelle façon).

3. Le lancer de punition se fait (d'une ligne située à 4 mètres du but), (où a eu lieu la punition), (de n'importe quelle façon).

4. Pousser quelqu'un ou lui arracher le ballon des mains entraîne (un lancer de punition), (un avertissement de l'arbitre), (une perte du ballon).

5. Il est avantageux que les passes soient toujours (faites au joueur le plus proche), (courtes et précises), (longues et hautes).

6. Le gardien de but peut arrêter le ballon (seulement avec ses mains), (seulement avec ses pieds), (de n'importe quelle façon).

7. Si le ballon est lancé par-dessus l'épaule et pénètre dans le filet, on accorde (un point), (un lancer de punition), (le ballon à l'autre équipe).

8. On ne devrait pas tenter la grande passe parce qu'on risque (de se voir intercepté), (de blesser quelqu'un), (d'être pénalisé par l'arbitre).

9. Après avoir passé le ballon, le joueur devrait toujours (rester là), (avancer pour se placer en position pour recevoir une autre passe), (aller se placer près d'un autre joueur).

10. Si le ballon frappe le plafond, le jeu (continue), (s'arrête), (est arrêté pour permettre le changement de joueurs).

11. Sur un lancer de punition, (le pied avant ne bouge pas), (les deux pieds ne bougent pas), (seul le pied gauche peut bouger).

12. Lorsqu'un joueur offensif pénètre dans la zone du gardien de l'équipe adverse, il y a (lancer de punition), (perte de ballon), (ballon à l'équipe offensive).

13. Si un joueur fait plus de trois pas avec le ballon dans ses mains, on accorde (un point), (une perte de ballon), (un lancer de punition).

14. On ne garde pas le ballon plus de (3 secondes), (5 secondes), (2 secondes).

15. Si un joueur défensif entre dans la zone de son gardien, il y a (perte du ballon), (le jeu continue), (lancer de punition).

R Y T H M E

Leçon: 14

1. OBJECTIF GENERAL: Développer chez l'enfant l'harmonie des mouvements par le rythme.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Danser la danse de la "Troïka".

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Accroître la confiance en soi.

4. MATERIEL NECESSAIRE: disque Folkcraft #1170 Troïka.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées - Troïka

   - pas de course en diagonale
   - l'arche
   - cercle en chaîne.

   5.2 Points techniques à surveiller

   - distinction des phrases musicales
   - évolution sous l'arche

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Activités préparatoires (5 minutes)

   6.1.1 identifier les phrases musicales par différents gestes (taper les mains, claquer les doigts, frapper les genoux).

6.2 Déroulement de la danse (23 minutes)

Troĭka (4, 5, 6)

Russie

A. Disque: Folkcraft Records #1170

B. Formation: Dispersée - groupe de trois: un à côté de l'autre

Joindre les mains à la hauteur des épaules

C. Déroulement:

1ère figure: a) avancer avec 4 pas de course en diagonale vers la droite.

b) avancer avec 4 pas de course en diagonale vers la gauche.

c) puis 8 pas de course par en avant.

2ième figure: a) en faisant des pas de course, l'élève de droite passe sous l'arche formée par les deux de gauche et revient à sa place

b) les deux autres font des pas de course sur place, l'élève du centre passant sous son bras gauche. (8 pas)

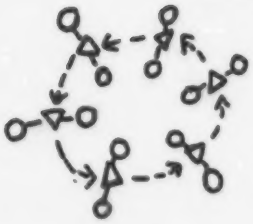
3ième figure: a) l'élève de gauche court sous l'arche formée par les deux de droite. (8 pas)

b) les deux autres font des pas de course sur place, l'élève du centre passant sous son bras droit.

4ième figure: a) chaque trio forme un petit cercle en chaîne par la main et fait 12 pas de course vers la gauche, puis frappe des pieds 3 fois sur place.

5ième figure: a) reprendre la 4e figure en se déplaçant vers la droite.

Variation: Formation:



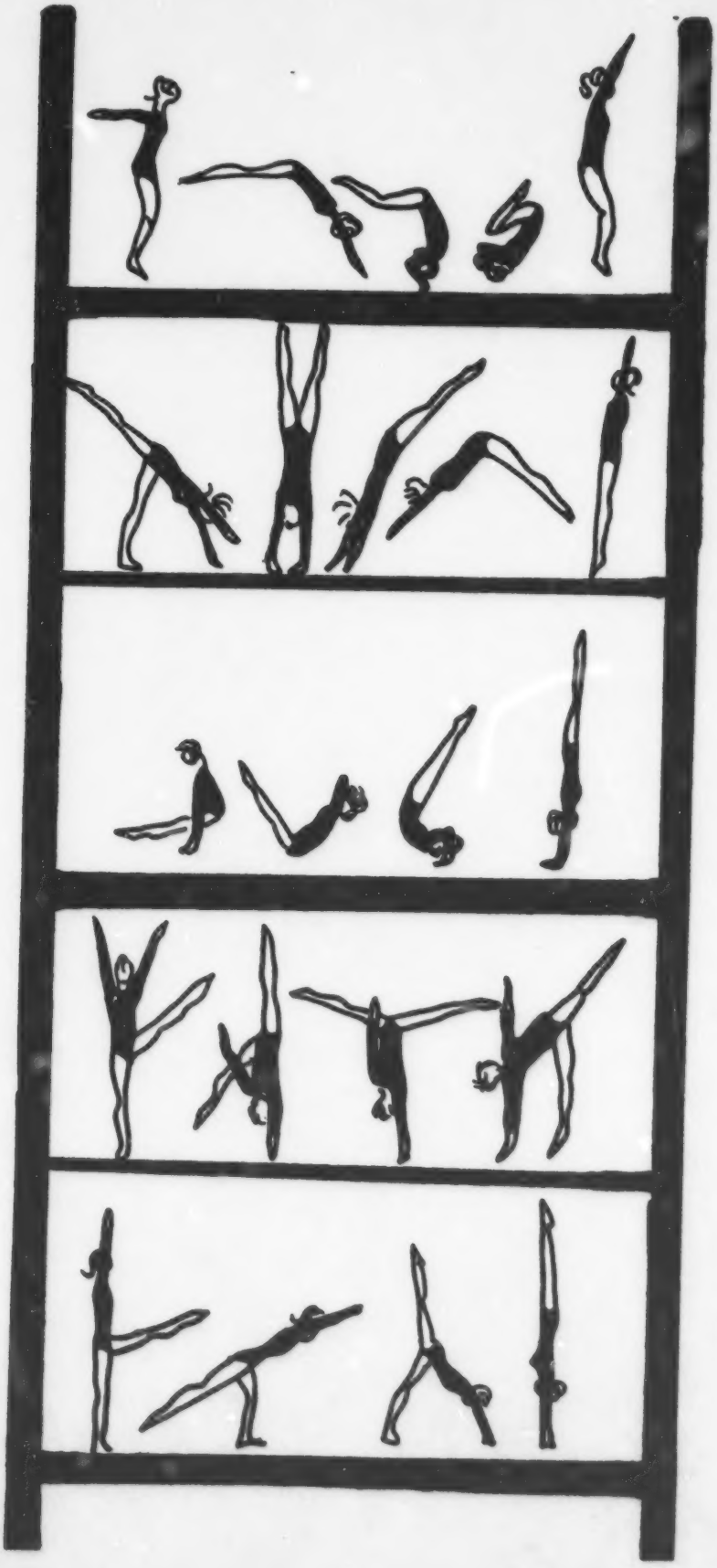
grand cercle formé de trios qui font face aux sens inverse de l'horloge.

a) à la 5e figure, plutôt que de se déplacer vers la droite, la personne du centre avance en courant 12 pas sous l'arche formée par les 2 personnes de l'extérieur.

b) celles-ci attendent un nouveau partenaire en frappant des pieds sur place.

6.3 Retour au calme (2 minutes)

audition du disque de la prochaine danse.



GYMNASTIQUE

G Y M N A S T I Q U E

Leçon: 15

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à maîtriser son corps dans un enchaînement de mouvements.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter une roulade arrière et avant avec les jambes groupées.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer une discipline personnelle et le sens de l'entraide.

4. MATERIEL NECESSAIRE: matelas

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

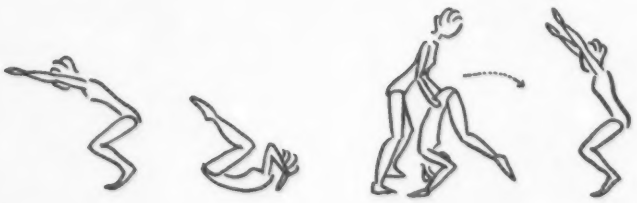
5.1 Techniques enseignées

5.1.1 Roulade arrière avec les jambes groupées.

5.1.2 Roulade avant avec les jambes groupées.

5.2 Points techniques à surveiller:

5.2.1 roulade arrière avec les jambes groupées:



- pieds réunis, genoux à demi-fléchis et serrés, tronc incliné, ventre creusé, menton contre la poitrine.

Coudes levés et fléchis, avant-bras parallèles, poignets en hyper-extension, paumes des mains orientées vers l'arrière, bout des doigts au contact des épaules. (Fig. 2 A)

A fléchir complètement les genoux, se déséquilibre vers l'arrière pour poser les fesses sur le tapis près des talons (Fig.1,B), rouler sur le dos arrondi en posant les genoux près de la poitrine. Les mains touchent le sol (Fig. 1, C) à leur tour. Lorsque le bassin franchit l'aplomb des épaules, le gymnaste se repousse eur les bras pour dégager la tête.

5.2.2 roulade avant avec les jambes groupées:

a) placer les mains sur le matelas au début

b) replier la tête en dessous (seulement l'arrière de la tête touche le matelas).

c) garder une forme ronde, (comme une balle).

d) compléter la roulade en sautant debout afin de se faire grand.

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement

6.1.1 Mise en train: (2 minutes)

bras dessus, bras dessous

FORMATION: Tous les joueurs, sauf deux se dispersent par paires, se tenant bras dessus, bras dessous. Les deux autres sont le trimeur et le coureur.

LE JEU: Le trimeur cherche à toucher le coureur qui peut lui échapper en s'accrochant tout simplement par le coude à un joueur faisant partie d'une paire. L'autre joueur de la paire devient aussitôt le nouveau coureur. Quand le trimeur touche le joueur poursuivi, les deux changent de rôle.

6.1.2 développement musculaire (3 minutes)

- pompage en appui sur les genoux (15 fois)

- en position assise sur les talons, poser les mains au sol et glisser vers l'avant jusqu'à ce que les cuisses soient perpendiculaires au sol et glisser pour reprendre la position initiale. Répéter 5 fois.

- le pont

couché sur le dos, genoux pliés et les mains repliées aux épaules. Soulever le corps pour former un pont et pousser avec les jambes en gardant les talons au sol pour placer les épaules au-dessus des mains.

- rotation des articulations

(cou - épaules - poignets - chevilles - genoux - hanches)

- l'écart

en position assise, jambes à l'écart, pencher pour toucher la poitrine à la cuisse droite au au sol et à la cuisse gauche.

6.2 Educatifs (24 minutes)

6.2.1 placer les matelas en formation dispersée. Répartir proportionnellement les élèves selon le nombre de matelas. Les mouvements peuvent s'effectuer au sol également

6.3 Retour au calme (1 minute)

assis en indien, les bras de chaque côté du corps et totalement détendus, gonfler les poumons en aspirant profondément et expirer lentement en courbant le dos et en laissant la tête tomber vers l'avant. Répéter une dizaine de fois.

GYMNASTIQUE

Leçon: 16

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à maîtriser son corps dans un enchaînement de mouvements.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter une roue latérale

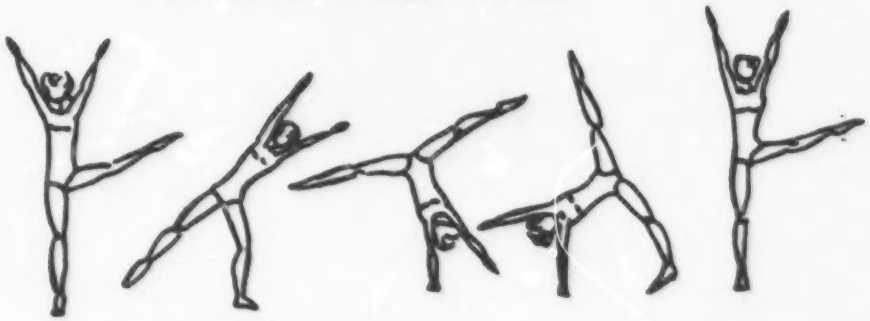
3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer une discipline personnelle et le sens de l'entraide.

4. MATERIEL NECESSAIRE: matelas - cordes

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Mouvements enseignés

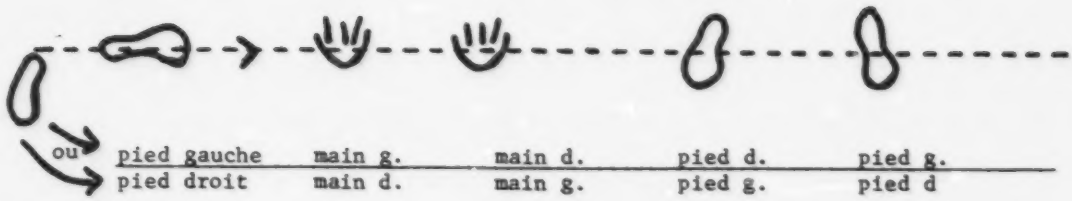
   5.1.1 la roue latérale - 2 mains



5.2 Points techniques à surveiller

5.2.1 la roue latérale - 2 mains

- position des mains et des pieds



pied gauche	main g.	main d.	pied d.	pied g.
pied droit	main d.	main g.	pied g.	pied d

l'élan des deux bras se fait en même temps

- aller poser la première main au sol loin en avant en gardant le bras bien tendu
- amener le deuxième bras par-dessus la tête pour aller poser la main sur la même ligne que la première main.
- en gardant la jambe d'élan bien tendue, la projeter vers le haut pour pouvoir monter sur les mains.
- flexion de la jambe d'appel pour ensuite pousser vers le haut
- les jambes sont bien séparées lorsqu'elles sont en appui sur les mains.
- les quatre points d'appui sont bien distincts et séparés l'un de l'autre

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement

6.1.1 Mise en train (2 minutes)

La sentinelle

FORMATION: Le joueur, désigné par le sort pour faire la sentinelle, se tient debout face à un mur; les autres joueurs sont alignés derrière lui à 15 ou 20 pas.

LE JEU: La sentinelle frappe trois fois le mur de la main en comptant tout haut "Un, deux, trois!" et se retourne brusquement. Pendant qu'elle compte, les autres joueurs avancent vers elle mais ils doivent être immobiles quand elle se retourne. Si la sentinelle surprend un joueur en mouvement, elle le renvoie à la ligne de départ. Le plus petit geste de la main suffit. Lorsqu'un joueur est en équilibre instable, la sentinelle peut prolonger son examen dans l'espoir de le voir faire un mouvement. Le jeu continue ainsi jusqu'à ce qu'un des joueurs arrive assez près de la sentinelle pour pouvoir la toucher. Dès qu'elle est touchée, la sentinelle se lance à la poursuite du joueur qui tente de regagner la ligne de départ. Si elle parvient à le rattraper, la sentinelle garde son poste. Dans le cas contraire, elle lui cède sa place.

6.1.2 Développement musculaire (3 minutes)

- debout, pieds légèrement à l'écart, étirer le bras au-dessus de la tête dans une direction
- changer de bras

- debout, pieds légèrement à l'écart, les bras levés à la hauteur des épaules, les doigts entrelacés
  - durant 6 à 10 secondes
- tirer puis relâcher

- redressements en forme du V

- le berceau sur l'abdomen:

- les mains encerclent les chevilles puis on exécute des mouvements avant-arrière (berceau)

- position de saut de la haie:

une jambe droite, l'autre pliée à incliner la partie supérieure du corps vers l'avant puis vers l'arrière - reprendre avec les jambes dans la position inverse

6.2 Educatifs (24 minutes)

6.2.1 Revue des roulades avant arrière jambes groupées

6.2.2 La roue latérale - 2 mains

- en formation dispersée, les élèves pratiquent la roue latérale en suivant les lignes sur le plancher du gymnase

- formation équipe au matelas

effectuer, à tour de rôle, des roues (à 2 mains) sur une série de matelas.

- formation équipe au matelas

6.3 Retour au calme (1 minute)

assis en indien, les bras de chaque côté du corps et totalement détendus, gonfler les poumons en aspirant profondément et expirer lentement en courbant le dos et en laissant la tête tomber vers l'avant. Répéter une dizaine de fois.

GYMNASTIQUE

Leçon: 17

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à assouplir et fortifier son corps par des exercices physiques et à le maîtriser dans un enchaînement de mouvements.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter une roulade avant les jambes à l'écart et une roulade arrière les jambes à l'écart.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer une discipline personnelle et le sens d'entraide.

4. MATERIEL NECESSAIRE: matelas

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

5.1 Mouvements enseignés

5.1.1 Roulade avant jambes à l'écart

5.1.2 Roulade arrière jambes à l'écart

5.2 Points techniques à surveiller

5.2.1 Roulade avant jambes à l'écart;

- **réception des mains**
- **menton à la poitrine**
- **jambes écartées tendues**
- **pousser à l'intérieur des jambes.**

5.2.2 Roulade arrière les jambes à l'écart

- menton à la poitrine
- dos des mains au-dessus des épaules
- retour sur les pieds, les jambes tendues et à l'écart

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement

6.1.1 mise en train (2 minutes)

- Le berger et le loup

FORMATION: équipe de cinq

Tous les joueurs, sauf un, forment une file en se tenant par la taille. Celui qui est le chef de file représente le berger, les autres étant ses moutons. Le joueur isolé fait le loup.

LE JEU: Le loup cherche à attraper le dernier mouton de la file. Le berger s'efforce de l'en empêcher en le bloquant avec ses bras tendus et en dirigeant les mouvements de la file. Il lui est cependant interdit d'agripper le loup pour le retenir. Lorsque le loup a réussi à toucher le dernier mouton, le berger prend sa place et devient le loup à son tour, le mouton suivant devenant berger.

VARIANTE: Si les joueurs sont nombreux (une quarantaine environ), on peut constituer plusieurs files de quatre ou cinq moutons. Le loup peut s'attaquer à n'importe quelle file.

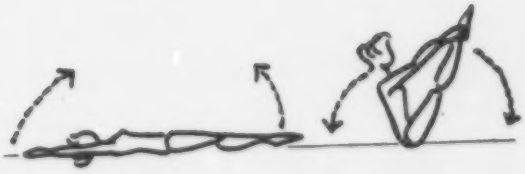
6.1.2 développement musculaire (3 minutes)

- debout, pieds légèrement à l'écart, étirer le bras au-dessus de la tête dans une direction

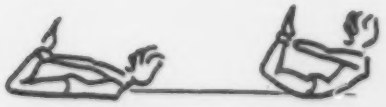
- changer de bras

- debout, pieds légèrement à l'écart, les bras levés à la hauteur des épaules, les doigts entrelacés
- durant 6 à 10 secondes

- tirer puis relâcher.



- redressements en forme du V



- le berceau sur l'abdomen:

les mains encerclent les chevilles puis on exécute des mouvements avant-arrière (berceau)

- position de saut de la haie:

une jambe étendue, l'autre pliée, incliner la partie supérieure du corps vers l'avant puis vers l'arrière

reprendre avec les jambes dans la position inverse.

6.2 Educatifs: (19 minutes)

6.2.1 Assis, jambes à l'écart, position des mains entre les cuisses, le plus près possible de la fourche. Un partenaire aide en poussant doucement avec les mains:

a) à la hauteur des hanches
b) dans le dos
c) à la nuque.

6.2.3 Circuit en 4 stations

1e station - roulade avant jambes à l'écart

2e station - roulade arrière jambes à l'écart

3e station - roulade avant jambes à l'écart en partant d'un banc suédois

4e station - séquence de mouvements déjà vus.

6.3 Retour au calme (1 minute)

aspiration et expiration lente.

GYMNASTIQUE

Leçon: 18

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à assouplir et fortifier son corps par des exercices physiques et à le maîtriser dans un enchaînement de mouvements.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Se maintenir en équilibre en position renversée pendant un minimum de deux secondes.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer une discipline personnelle et le sens d'entraide.

4. MATERIEL NECESSAIRE: matelas

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

5.1 Mouvement enseigné

5.1.1 Equilibre sur tête

5.2 Points techniques à surveiller:

5.2.1 Mains espacées, la largeur des épaules

5.2.2 Triangle formé par les mains et la partie supérieure du front.

5.2.3 Corps droit au-dessus de la tête

5.2.4 Hanches et pieds en ligne droite au-dessus de la tête

5.2.5 Durcir les muscles abdominaux et ceux du séant.

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement

6.1.1 Mise en train (2 minutes)

- L'épervier

TERRAIN: aux deux extrémités du terrain, tracer un trait pour délimiter les camps.

REGLE:

Au début du jeu, on désigne un bon coureur pour remplir le rôle d'"épervier". Il se place au milieu de la cour tandis que les autres joueurs vont à l'une des extrémités du terrain.

Chaque fois que "l'épervier" pousse le cri: "A l'épervier", tous les joueurs doivent quitter le camp où ils se trouvent pour aller dans l'autre en traversant la cour.

Une fois sorti d'un camp, on ne peut y rentrer de nouveau; il faut se rendre dans l'autre camp. Si l'on se trompe, on encourt la peine d'être pris du droit.

Tous ceux que "l'épervier" parvient à toucher sont pris: ils forment une chaîne en se donnant la main. "L'épervier" reste seul.

"L'épervier" aura soin de ne pousser son cri que lorsque la chaîne aura fait demi-tour, face aux joueurs, le plus loin possible d'eux afin de pouvoir évoluer.

Il aura intérêt également, surtout au début lorsque la chaîne est petite, de s'entendre avec elle pour courir après le même joueur. On pourra prévoir le changement de "l'épervier" au cours de la partie, si les joueurs sont très nombreux.

Suivant le nombre de joueurs, on pourra autoriser une ou plusieurs chaînes. On n'a pas intérêt à les multiplier.

Les joueurs n'ont le droit de rompre la chaîne qu'en poussant avec l'épaule.

Le jeu se poursuit jusqu'à ce que le maximum de joueurs soient pris.

N.B.: "L'épervier" peut s'appeler "pêcheur" qui doit prendre "les poissons" (les autres joueurs) dans son filet. Il crie alors: "Au large!"

6.1.2 développement musculaire (2 minutes)

- rotation des articulations

- couché sur le dos, les jambes tendues et les bras le long du corps, soulever les jambes approximativement 10 cm du plancher. Maintenir cette position 5 secondes et abaisser. Reprendre l'exercice 5 fois.

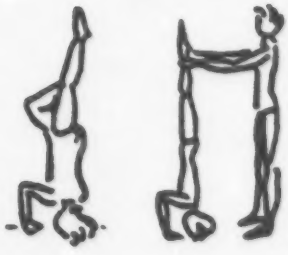
- Couché sur le ventre, les paumes à plat sur le sol à la hauteur des épaules, soulever la partie supérieure du corps en redressant les bras. (Garder les cuisses au sol)

- En groupe de deux, assis face à face et la semelle des pieds en appui sur celle du partenaire. Se tirer par les mains pour s'étirer en gardant les jambes tendues et à l'écart.

6.2 Educatifs (19 minutes)

6.2.1 Position du trépied (groupe de 2)

- mains et tête au sol
- genous sur les coudes
- talons aux fesses, maintenir cette position une dizaine de secondes



6.2.2 De la position du trépied, monter les jambes avec le support d'un partenaire (lever les jambes à la verticale).

6.2.3 Descente en roulade avant en plaçant le menton à la poitrine.

6.3 Retour au calme (1 minute)

Exercices de respiration et détente

(La fleur s'épanouit - aspiration)

(La fleur se fane - expiration)

G Y M N A S T I Q U E

Leçon: 19

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à maîtriser son corps dans un enchaînement de mouvements.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter un enchaînement de mouvements.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer une discipline personnelle et le sens de l'entraide.

4. MATERIEL NECESSAIRE: matelas

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Mouvements enseignés

      5.1.1 étude d'un enchaînement

   5.2 Points techniques à surveiller

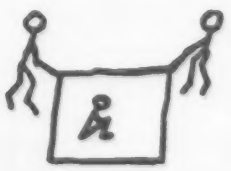
      5.2.1 le rythme de l'enchaînement

      5.2.2 la souplesse et le contrôle des mouvements

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Réchauffement

      6.1.1 Mise en train



Course de relais des chariots (2 minutes)

- deux élèves tirent un troisième assis sur un matelas. Il y a échange de position après qu'une certaine distance a été parcourue.

6.1.2 développement musculaire (3 minutes)

- rotation des articulations

- couché sur le dos, les jambes tendues et les bras le long du corps, soulever les jambes approximativement 10 cm du plancher. Maintenir cette position durant 5 secondes et abaisser. Reprendre l'exercice 5 fois.

- couché sur le ventre, les paumes à plat sur le sol à la hauteur des épaules, soulever la partie supérieure du corps en redressant les bras. (Garder les cuisses au sol).

- en groupe de deux, assis face à face et la semelle des pieds en appui sur celle du partenaire. Se tirer par les mains pour s'étirer en gardant les jambes tendues.

6.2 Educatifs (24 minutes)

6.2.1 exécution et mise en pratique des mouvements enseignés antérieurement

Ex.: Roulade avant et arrière jambes groupées:
Roulade avant et arrière jambes à l'écart,
la roue latérale,
équilibre sur la tête.

6.3 Retour au calme (1 minute)

debout aspirer l'air en gonflant les poumons et expirer l'air en détendant les muscles supérieurs du corps. Reprendre une dizaine de fois.

GYMNASTIQUE

Leçon: 20

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à maîtriser son corps dans un enchaînement de mouvements.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter un enchaînement de mouvements.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer une discipline personnelle et le sens de l'entraide.

4. MATERIEL NECESSAIRE: matelas

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Mouvements enseignés

      5.1.1 étude d'un enchaînement

   5.2 Points techniques à surveiller

      5.2.1 le rythme de l'enchaînement

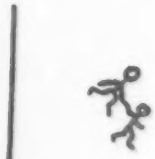
      5.2.2 souplesse et contrôle des mouvements

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Réchauffement

      6.1.1 mise en train: (2 minutes)

Ottawa-Montréal



FORMATION: groupes de 2, partenaires se tenant les mains intérieures, tous alignés sur une ligne de but désignée.

DEROULEMENT: un couple placé au centre appelle les autres qui doivent se rendre à l'autre ligne de but sans être touchés et sans se laisser aller les mains.

Le couple du centre ne peut toucher qu'avec les mains liées (et non les mains extérieures).

Tout couple touché aide à poursuivre les autres qui courent de Ottawa-Montréal au signal donné.

6.1.2 Développement musculaire: (3 minutes)

- rotation des articulations

- couché sur le dos, les jambes tendues et les bras le long du corps, soulever les jambes approximativement 10 cm du plancher. Maintenir cette position durant 5 secondes et abaisser. Reprendre l'exercice 5 fois.

- couché sur le ventre, les paumes à plat sur le sol à la hauteur des épaules, soulever la partie supérieure du corps en redressant les bras (garder les cuisses au sol).

- en groupe de deux, assis face à face et la semelle des pieds en appui sur celle du partenaire.
Se tirer par les mains en gardant les jambes tendues et à l'écart.

6.2 Educatifs: (24 minutes)

6.2.1 exécution et mise en pratique des mouvements enseignés antérieurement.

6.3 <u>Retour au calme</u> (1 minute)

- Couché sur le dos, détendre alternativement les membres extérieurs et les membres supérieurs.

G Y M N A S T I Q U E

Leçon: 21

1. OBJECTIF GENERAL: Evaluation pratique dans une discipline personnelle.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter un enchaînement de mouvements déterminés.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer une discipline personnelle et le sens de l'entraide.

4. MATERIEL NECESSAIRE: matelas, feuille de contrôle

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Mouvement enseigné

   5.2 Points techniques à surveiller

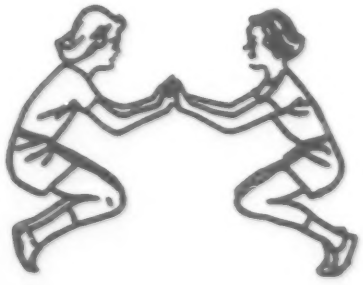
      5.2.1 rythme de l'enchaînement

      5.2.2 souplesse et exécution de chaque mouvement

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Réchauffement

      6.1.1 mise en train: (2 minutes)



- Combat de canards

  en position accroupie, déséquilibrer son partenaire

6.2 Educatifs - à répartir en 2 leçons si nécessaire

EVALUATION DES MOUVEMENTS

- Roulade avant avec les jambes à l'écart.

  - Points à surveiller:

    - les jambes écartées et tendues en culbutant (1pt.)
    - pousser des mains entre les jambes pour remonter à la position debout en gardant les jambes à l'écart. (1pt.)

- Equilibre sur la tête.

  - Points à surveiller:

    - la tête et les mains forment les coins d'un triangle et les mains sont à la largeur des épaules. (1pt.)
    - le corps est droit en position renversée. (1pt.)

- Descente en roulade avant et remontée

  - Points à surveiller:

    - tête placée entre les mains et le corps en position groupée, avec retour sur les pieds, les jambes ensembles. (1pt.)

- Roue latérale.

  - Points à surveiller:

    - position distincte des mains et des pieds au sol (1pt.)
    - les bras et les jambes sont tendus

- Roulade avant avec les jambes groupées.

  - Points à surveiller:

    - la tête penchée
    (1pt) - les talons aux fesses
    - retour sur les pieds joints

- Roulade arrière avec les jambes à l'écart

  - Points à surveiller:

    (1pt) - les mains en appui au sol pour amortir la chute
    - les jambes à l'écart en basculant
    (1pt) - le dos de la main au-dessus des épaules
    - retour sur les pieds, les jambes tendues et à l'écart.

SYSTEME DES POINTS

	PTS
Roulade avant avec les jambes à l'écart	2
Equilibre sur la tête	2
Descente en roulade avant et remontée jambes ensemble	1
Roue latérale	2
Roulade avant les jambes groupées à la position debout	1
Roulade arrière les jambes à l'écart	2

TOTAL 10pts

N.B. La répartition des points à chaque mouvement est laissée à la discrétion objective de l'enseignant. Les points indiqués sont les quantités maximales allouées pour chaque mouvement.

RYTHME

R Y T H M E

Leçon: 22

1. OBJECTIF GENERAL: Développer chez l'enfant l'harmonie des mouvements par le rythme.

2. OBJECTIF SPEDIFIQUE: Exécuter la danse de "Bingo".

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Accroître la confiance en soi.

4. MATERIEL NECESSAIRE:
   - une série de dossards
   - disque RCA Victor LPM #1623 "Bingo" ou ruban magnétique de 5e année morceau #1. Mayin Mayim disque "Folkcraft" #1108 ou ruban magnétique 5e année morceau #2.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées:

   - pas marché - "swing" pas sautillé en tournant cercle double

   5.2 Points techniques à surveiller

   La Chaîne

   Les danseurs et les danseuses sont en cercle, les danseurs tournés dans une direction, les danseuses dans l'autre. Chacun part vers la droite; chaque danseur prend la main gauche de la première danseuse qu'il croise, la main droite de la seconde, et ainsi de suite jusqu'à ce que chacun retourve sa place.

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Activités préparatoires: (5 minutes)

   6.1.1 identifier les phrases musicales par différents gestes (taper les mains, claquer les doigts, frapper les genoux).

6.2 Déroulement de la danse (23 minutes)

FORMATION: cercle double, les garçons forment le cercle intérieur en tenant la main de la fille du cercle.

PAS: marché

DEROULEMENT: 1ère partie

"UN GROS CHIEN NOIR SUR MON PERRON
ET BINGO EST SON NOM.
UN GROS CHIEN NOIR SUR MON PERRON
ET BINGO EST SON NOM."

Marcher avec son partenaire en formation d'un cercle double

2e partie

"B-I-N-G-O; B-I-N-G-O; B-I-N-G-O;
ET BINGO EST SON NOM."

partenaires se sont face et chantent la 2e partie tout en frappant les mains du partenaire et ses propres cuisses alternativement.

3e partie

"B" ----------

"I" ------- ----------

"N" ------- ----------

"G" ---------- --------

"O" _____

a) Les partenaires se font face et se donnent la main droite en criant "B".

b) Rencontrer la prochaine personne et lui donner la main gauche en criant "I"

c) Main droite, 3e personne "N".

d) Main gauche, 4e personne "G".

e) "Swing" avec la 5e personne "O". Reprendre le tout.

6.3 Retour au calme (2 minutes)

audition du disque de la danse suivante.

R Y T H M E

Leçon: 23

1. OBJECTIF GENERAL: Développer chez l'enfant l'harmonie des mouvements par le rythme.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter la première partie de la danse de "Mayim".

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Accroître la confiance en soi.

4. MATERIEL NECESSAIRE: disque Folkcraft #1108
   Mayim Mayim
   Mayim Mayim
   ruban magnétique morceau #3

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Technique enseignée

   1ère phase de la danse

   - le pas "grape vine"

   5.2 Points techniques à surveiller

   - distinction des phrases musicales

croiser le pied droit devant le gauche,
placer le pied gauche à gauche,
croiser le pied droit derrière
le pied gauche, placer le pied gauche à gauche.

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Activités préparatoires (5 minutes)

   6.1.1 identifier les phrases musicales par différents gestes (taper les mains, claquer les doigts, frapper les genoux)

6.2 Déroulement de la danse (23 minutes)

6.2.1 en formation dispersée, exécuter le pas grapevine individuellement avec et sans musique.

6.2.2 FORMATION: en un cercle, par la main, face au centre

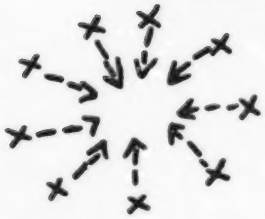
DEROULEMENT:

lère figure:

a) Le cercle se déplace vers la gauche en faisant le pas suivant: Croiser le pied droit devant le pied gauche et mettre son poids sur le pied droit; faire 1 pas vers la gauche sur le pied gauche; croiser le pied droit derrière le pied gauche et mettre son poids sur le pied droit; faire 1 pas vers la gauche avec le pied gauche.

b) Reprendre ce pas (grapevine step) encore 3 fois.

2ième figure:



a) Tous avancent vers le centre avec 4 pas marchés en élevant les mains très hautes; et reculent en baissant les mains.

b) Reprendre une autre fois.

c) Chanter: "Mayim, mayim, mayim, mayim, Hai mayim, bee-sa-son.
Mayim, mayim, mayim, mayim: Hai mayim, bee-sa-son."

6.3 Retour au calme (2 minutes)

- audition du disque "Mayim-Mayim" au complet.

R Y T H M E

Leçon: 24

1. OBJECTIF GENERAL: Développer chez l'enfant l'harmonie des mouvements par le rythme.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter la danse de "Mayim".

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Accroître la confiance en soi.

4. MATERIEL NECESSAIRE: disque Folkcraft #1108, Mayim Mayim ou ruban magnétique 5e année morceau #2. Popcorn: disque Musicor MUSGT 107X ou ruban magnétique de 5e année morceau #3.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Technique enseignée

   - pas balancé

   5.2 Points techniques à surveiller

   - distinction des phrases musicales
   - pas grapevine

   - pas balancé - sautiller sur la jambe droite en balançant et en pointant la jambe gauche de gauche à droite.

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Activités préparatoires (5 minutes)

   6.1.1 identifier des phrases musicales par différents gestes (taper les mains, claquer les doigts, frapper les genoux)

6.2 Déroulement de la danse (23 minutes)

6.2.1 Revoir les figures 1 et 2

6.2.2 3ième figure:

a) En se tenant toujours par les mains, se tourner dans le sens de l'horloge et faire 4 pas vers la gauche en commençant avec le pied droit et en finissant face au centre sur le 4e pas.

b) Chanter: "Hey, Hey, Hey, Hey,.

c) Sur place, les mains jointes, sauter 8 fois sur le pied droit et en même temps balancer le pied gauche devant la jambe droite de droite à gauche. (On se trouve à pointer le pied 4 fois de chaque côté).
Chanter: "Mayim, mayim, mayim, mayim mayim, mayim, bee-sa-son.

d) Laisser aller les mains et reprendre (3b) en sautant sur le pied gauche et en pointant le pied droit. Frapper les mains au moment où l'on pointe vers la gauche, puis étendre les bras à la hauteur des épaules lorsque l'on pointe vers la droite. (On se trouve à pointer le pied 4 fois de chaque côté et à frapper les mains 4 fois).

6.3 Retour au calme (2 minutes)

audition du disque Popcorn.

M O T R I C I T E

Leçon: 25

1. OBJECTIF GENERAL: Permettre à l'enfant de développer sa coordination.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Sauter, rouler et attraper en utilisant différents objets.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Accroître la confiance en soi

4. MATERIEL NECESSAIRE: ballon, scoop-ball, cerceaux, cordes à sauter.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE

   5.1 Techniques enseignées

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Réchauffement

      6.1.1 Mise en train: (5 minutes)

      Corneille, cordeaux

      6.1.2 Développement musculaire:

      NIL

   6.2 Educatifs (24 minutes)

   Expérimentation libre à chacune des stations. Changement de stations à tous les 6 minutes.

   Station 1

   6.2.1 Corde à sauter

Station 2

6.2.2 Ballons

Station 3

6.2.3 Cerceaux

Station 4

6.2.4 Scoop et balle

6.3 Retour au calme (1 minute)

- jeu de l'ours et du mort

M O T R I C I T E

Leçon: 26

1. OBJECTIF GENERAL: Permettre à l'enfant de développer sa coordination.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Sauter, lancer et attraper en utilisant différents objets.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Accroître la confiance en soi.

4. MATERIEL NECESSAIRE: Banc suédois, sacs de fèves, rondelles de deck tennis, balles en éponge.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées

   5.2 Points techniques à surveiller

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Réchauffement

      6.1.1 Mise en train: (5 minutes)

      Corneilles, corbeaux

      6.1.2 Développement musculaire

      NIL

6.2 Educatifs (24 minutes)

4 stations

- changement à tous les 6 minutes.
- on imite le meneur et à chacun son tour devienir le meneur à l'intérieur du groupe.

Station 1

6.2.1 Les bance suédois

Station 2

6.2.2 Les sacs de fèves

Station 3

6.2.3 Les rondelles de deck tennis

Station 4

6.2.4 Les balles en éponge bleu, blanc, rouge

6.3 Retour au calme (1 minute)

exercice de détente totale

couché sur le dos, relâcher les muscles comme s'ils étaient des chiffons.

M O T R I C I T E

Leçon: 27

1. OBJECTIF GENERAL: Permettre à l'enfant de développer sa coordination.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Se développer sur différents appareils.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Accroître la confiance en soi.

4. MATERIEL NECESSAIRE: Bancs suédois, tremplin, plint, espalier, matelas et matelas du saut en hauteur

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées

   - NIL

   5.2 Points techniques à surveiller

   - NIL

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Réchauffement

   6.1.1 Mise en train (5 minutes)

   - Jeu de l'épervier avec un ballon-nerf

   6.1.2 Développement musculaire

   - NIL

   6.2 Educatifs: 4 stations (24 minutes)

   Station 1

   6.2.1 - se déplacer sur un banc suédois

   - sauter par-dessus un banc suédois

- marcher sur un banc suédois de l'avant, à reculons, de côté

- marcher sur une poutre ou un banc suédois renversé (de l'avant, à reculons, de côté)

- marcher sur une poutre ou un banc suédois incliné (de l'avant, à reculons, de côté)
exécuter une descente du banc ou de la poutre par un saut.

Station 2

6.2.2 - se déplacer sur la première section de l'espalier (câbles et échelle)

Station 3

6.2.3 - se déplacer sur la deuxième section de l'espalier (poutre et barre)

Station 4

6.2.4 - traverser la boîte (plinth) de gymnastique de différentes façons.

6.3 Retour au calme (1 minute)

exercice de détente totale

couché sur le dos, relâcher les muscles comme s'ils étaient des chiffons.

SOCCER

S O C C E R

Leçon: 28

1. OBJECTIF GENERAL: Permettre à l'enfant d'assouplir et de fortifier son corps par des exercices physiques, et d'acquérir un esprit sportif et coopératif par la pratique d'un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter des passes avec les pieds.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Reconnaître l'utilité du travail en équipe.

4. MATERIEL NECESSAIRE: ballons, dossards, quilles

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

5.1 Techniques enseignées:

5.1.1. passes avec l'intérieur, l'extérieur et le talon du pied.

5.2 Points techniques à surveiller

5.2.1 passe avec l'intérieur du pied

- le pied d'appui est placé sur le côté

L'intérieur du pied pointe dans la direction de la passe. Les yeux regardent le ballon. Le corps est légèrement fléchi vers l'avant au-dessus du ballon. Le bras opposé à la jambe de frappe est lancé en avant.

5.2.2 passe avec l'extérieur du pied

Le pied d'appui est à côté du ballon. Le contact du ballon se fait tout prêt de la petite orteil. Les yeux regardent le ballon. Le corps est légèrement fléchi vers l'avant au-dessus du ballon. Le bras du côté de la jambe de frappe est lancé en avant.

5.2.3 passe du talon

Le pied d'appui le long du ballon permet d'amener le pied de frappe par-dessus le ballon pour le frapper avec le talon. Le genou est fléchi. Les yeux regardent le ballon. Le corps est légèrement fléchi vers l'avant. Le bras opposé à la jambe de frappe est lancé en avant.

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement

6.1.1 Mise en train: (3 minutes)

course libre autour du gymnase

6.1.2 Développement musculaire (2 minutes)

Appui facial, jambes tendues et réunies, bras tendus. Rapprocher progressivement (par petits déplacements) les pieds des mains. Bien monter les fesses et ne jamais déplacer les mains. L'exercice réalisé, revenir à l'appui facial et recommencer.

Debout, bras tendus à l'horizontal ou légèrement obliques vers le haut. Lancer une jambe tendue en avant et vers le haut, Aller toucher la main avec le pied. Eviter toute inclinaison du tronc.

Etant dans la position en fente avant fléchie, changer de jambe en un seul temps après une série de 3 ou 4 mouvements (mouvements de ressort). Maintenir le tronc vertical et les bras libres durant l'exercice. Dans la position de fente avant fléchie, bien amener le genou de la jambe fléchie en avant de la pointe du pied.

6.2 Educatifs (23 minutes)

6.2.1 - Seul, on pratique les passes contre le mur.

6.2.2 Soccer pinball

Le but de ce jeu est de faire tomber les quilles qui sont placées à mi-chemin entre les 2 équipes. Un joueur de l'équipe A botte le ballon pour faire tomber une quille. Un joueur de l'équipe B botte le ballon à son tour en direction d'une des quilles. L'équipe qui fait tomber le plus de quilles, dans un temps limité, est déclarée gagnante.

6.3 Retour au calme (1 minute)

Relâchement des muscles du corps en position du coucher dorsal, jambes mi-fléchies et écartées.

S O C C E R

Leçon: 29

1. OBJECTIF GENERAL: Permettre à l'enfant d'assouplir et de fortifier son corps par des exercices physiques, et d'acquérir un esprit sportif et coopératif par la pratique d'un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Arrêter le ballon avec la poitrine, la semelle du pied, le côté du pied et sous le genoux.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Reconnaître l'utilité du travail en équipe.

4. MATERIEL NECESSAIRE: ballons, dossards

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

5.1 Techniques enseignées

5.1.1 arrêts sous les genoux, avec le côté du pied, la semelle du pied et arrêt avec la poitrine.

5.2 Points techniques à surveiller

5.2.1 les arrêts

a) genoux fléchis, jambes un peu écartées, on arrête le ballon avec le bas de la jambe

b) arrêt du ballon avec le côté du pied

c) arrêt du ballon avec la semelle du pied

d) arrêt du ballon avec le corps fléchi vers l'avant, au moment du contact, le corps recule pour absorber le choc.

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement

6.1.1 Mise en train: (4 minutes)

La boxe des genoux

Travailler avec un partenaire. Chaque élève essaie de gifler les genoux de son adversaire. Donner un point pour chaque coup réussi.

6.1.2 Développement musculaire (2 minutes)

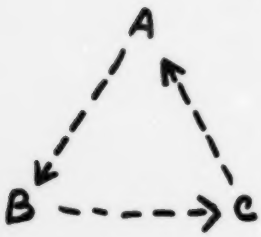
- flexion avant simple du tronc: calimaçon

- flexion-extension, saut bras à la verticale:

- coucher dorsal, bras le long du corps, jambes fléchies, genoux contre la poitrine. Extension des jambes et maintien de cette position durant quelques secondes.

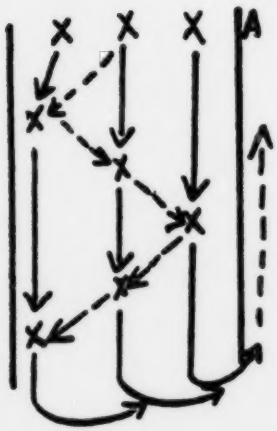
6.2 Educatifs (23 minutes)

6.2.1 En groupe de trois, de 7 à 8 m. entre eux:
A passe le ballon à B, qui l'arrête en se servant des différentes techniques d'arrêt
B passe ensuite le ballon à C, qui l'arrête en se servant d'une des techniques d'arrêt
C passe ensuite à A et ainsi de suite.



6.2.2 En groupe de trois, de 7 à 8 m. entre eux:
A lance le ballon à B qui doit l'arrêter avec la poitrine ou l'estomac et lui, à son tour, doit le lancer à C qui l'arrête et le lance à A et on continue

6.2.3 groupes de trois



Les partenaires se déplacent dans une même direction et se passent le ballon. Le partenaire du centre passe à sa droite avec le pied droit. Le ballon lui revient et il le passe à sa gauche avec le pied gauche. Les joueurs de droite et de gauche retournent le ballon au joueur du centre par une passe avec l'intérieur du pied. Les joueurs changent ensuite de position pour que chacun joue au centre.

6.3 Retour au calme (1 minute)

Station debout, bras verticaux. Relâchement des muscles de la partie supérieure du corps.

S O C C E R

Leçon: 30

1. OBJECTIF GENERAL: Permettre à l'enfant de développer sa coordination.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Botter et dribbler le ballon avec le pied.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Reconnaître l'utilité du travail en équipe.

4. MATERIEL NECESSAIRE: 1 ballon par élève

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées

   - le dribble

   5.2 Points techniques à surveiller

   - maintenir le ballon près des pieds

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Réchauffement

   6.1.1 Mise en train: (2 minutes)

   course libre autour du gymnase

6.1.2 Développement musculaire (3 minutes)

a) Sauts en L

de la position accroupie, sauter en extension à la verticale, atterrir en position accroupie suivie d'une extension arrière et revenir en position accroupie.

b) Mouvement du pas de la raspa accroupi

c) Déplacement latéral d'une jambe sur l'autre

De la station droite.
Premier temps: lancer latéralement la jambe sur la droite (0.75 m) environ. Dès le contact du pied avec le sol, flexion de cette jambe et ramener le pied gauche près du droit.

2e temps: extension vive de la jambe droite et simultanément lancer latéral de la jambe gauche, réception, flexion et extension de cette même jambe avec lancer alternativement d'une jambe sur l'autre, de gauche à droite et de droite à gauche. Laisser les bras libres et maintenir le tronc droit.

Changer de rythme dans l'exécution de cet exercice.

Variante: Déplacement latéral d'une jambe sur l'autre et maintenir le contrôle d'un ballon entre les pieds.

6.2 Educatifs (24 minutes)

6.2.1 Seul, on se déplace en dribblant le ballon

6.2.2 Placé à 3 m. d'un partenaire, avancer avec le ballon, contourner le partenaire, revenir au point de départ et exécuter une passe.

6.2.3 Jeu avec réglements

6.3 Retour au calme (1 minute)

- en station debout, expirer l'air en relâchant les muscles de la partie supérieure du corps et aspirer l'air en se redressant.

S O C C E R

Leçon: 31

1. OBJECTIF GENERAL: Permettre à l'enfant d'assouplir et de fortifier son corps par des exercices physiques, et d'acquérir un esprit sportif et coopératif par la pratique d'un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Frapper le ballon avec la tête.
Exécuter une mise en touche.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Reconnaître l'utilité du travail en équipe.

4. MATERIEL NECESSAIRE: ballons (de tout genre), dossards.

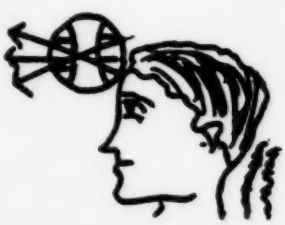
5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

5.1 Techniques enseignées

5.1.1 coup de tête

5.1.2 mise en touche

5.2 Points techniques à surveiller



5.2.1 le coup de tête

- frapper le ballon avec le front (surface de contact)

- les yeux doivent rester ouverts et suivre le ballon avant et après la frappe

- les bras sont tendus vers l'avant et au moment de la frappe sont rejetés en arrière.

5.2.2 Mise en touche:

les deux pieds sont en contact avec le sol en tout temps et le ballon, saisit à deux mains et placé derrière la tête, est projeté vers l'avant.

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement

6.1.1 Mise en train (2 minutes)

- courir sans arrêt autour du gymnase

6.1.2 Développement musculaire (2 minutes)

a- rotation du cou.

b- A genoux, ceux-ci étant légèrement écartés. Rotation et inclinaison du tronc vers l'arrière et le bas Aller toucher d'une main le pied du côté de la rotation.

c- Station écartée. Flexion avant et rotation du tronc pour aller toucher un pied avec une main et lancer l'autre, en haut et en arrière.

6.2 Educatifs (25 minutes)

6.2.1 mise en touche contre le mur et coup de tête au retour du ballon.

6.2.2 En groupe de 5 - formation de cercle maintenir le ballon dans les airs aussi longtemps que possible par des coup de tête.

6.2.3 Jeu avec enphase sur les coup de tête.

6.3 Retour au calme (1 minute)

A genoux, bras obliques en haut. Relâchement de la musculature de la partie supérieure du corps.

S O C C E R

Leçon: 32

1. OBJECTIF GENERAL: Permettre à l'enfant d'assouplir et de fortifier son corps par des exercices physiques, et d'acquérir un esprit sportif et coopératif par la pratique d'un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Jouer au soccer selon les règlements établis.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Reconnaître l'utilité du travail en équipe.

4. MATERIEL NECESSAIRE: ballons, dossards

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées

   mise en application des différentes techniques:

   - passes
   - arrêts
   - dribble
   - mise en touche
   - coup de tête

   5.2 Points techniques à surveiller

   - voir leçons 28, 29, 30, 31

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement

6.1.1 Mise en train (3 minutes)

- combat de canard

6.1.2 développement musculaire: (3 minutes)

De la station légèrement écartée, tomber en position jambes fléchies, genoux écartés, assis sur les talons, tronc vertical (mouvement de ressort).

Coucher dorsal, jambes tendues et écartées, bras dans le prolongement du corps. Redresser le tronc, flexion avant et aller toucher avec une main le pied opposé (la main droite au pied gauche et l'inverse.)

Station écartée. Flexion avant et rotation du tronc pour aller toucher un pied avec une main et lancer l'autre en haut et en arrière

6.2 Educatifs (23 minutes)

6.2.1 - emphase sur le jeu d'ensemble. Encourager les élèves à mettre en pratique les techniques enseignées.

- mise en application des règlements p. 120

6.3 Retour au calme (1 minute)

Relâchement des muscles du corps en position coucher dorsal, les jambes mi-fléchies et écartées.

S O C C E R

Leçon: 33

1. OBJECTIF GENERAL: Permettre à l'enfant d'assouplir et de fortifier son corps par des exercices physiques, et d'acquérir un esprit sportif et coopératif par la pratique d'un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Jouer au soccer selon les règlements établis.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Reconnaître l'utilité du travail en équipe.

4. MATERIEL NECESSAIRE: ballons, dossards

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées

   mise en application des différentes techniques:

   - passes
   - arrêts
   - dribble
   - mise en touche
   - coup de tête

   5.2 Points techniques à surveiller

   voir leçons 28. 29. 30, 31.

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Réchauffement

   6.1.1 Mise en train (3 minutes)

   Temps de réaction:réagir aux directives verbales du professeur, coucher, marcher, assis...

6.1.2 Développement musculaire: (3 minutes)

- Sur place, prendre la position en station écartée, puis flexion avant du tronc en lançant les bras entre les jambes et le plus loin possible en arrière pour y toucher le sol. Doubler ou tripler le temps de ressort en flexion, avant de se relever. Augmenter progressivement l'écartement des jambes qui doivent toujours rester tendues.

- Sur place, au signal, prendre la position agenouillée puis, en décollant simultanément les pieds et les genoux du sol, venir à la position assise, jambes fléchies. Se relever aussitôt et attendre un nouveau signal ou décider soi-même de la répérition de l'exercice. Il faut lancer très énergiquement les bras vers l'avant pour se redresser.

- Appui ventral, bras fléchis, corps cambré. Répulsion des bras (la balançoire).

6.2 Educatifs: (23 minutes)

6.2.1 - Emphase sur le jeu d'ensemble

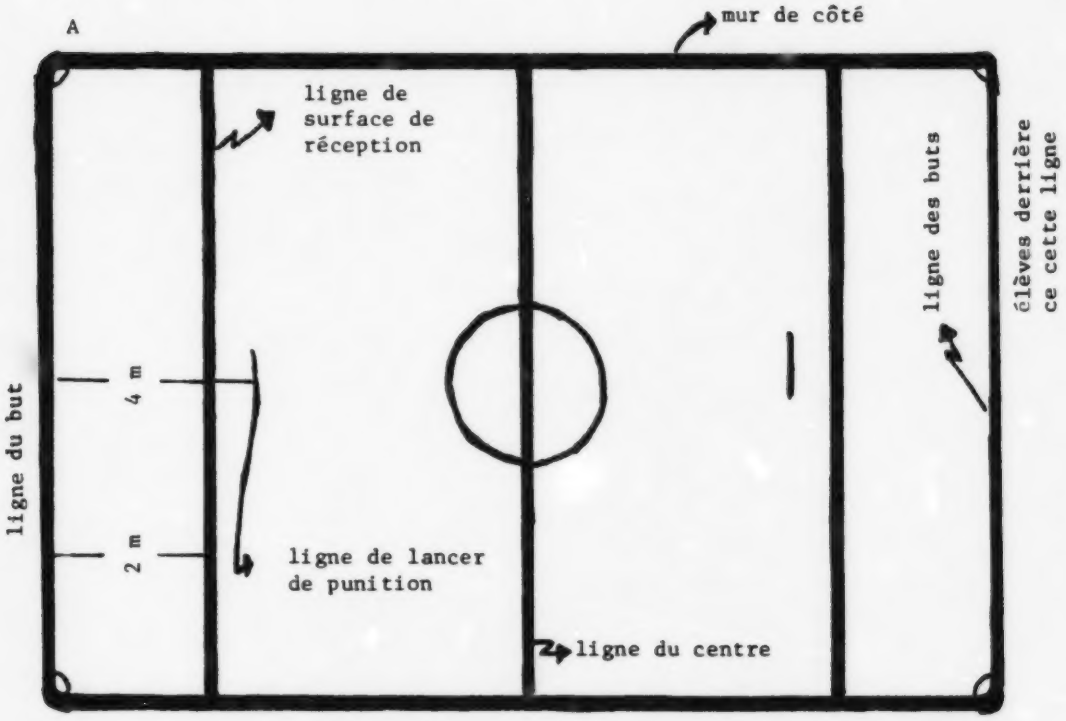
Encourager les élèves à mettre en pratique les techniques enseignées. Mise en application des règlements page suivante.

6.3 Retour au calme (1 minute)

Relâchement des muscles du corps en position coucher dorsal, jambes mi-fléchies et écartées.

REGLEMENTS DE SOCCER INTERIEUR

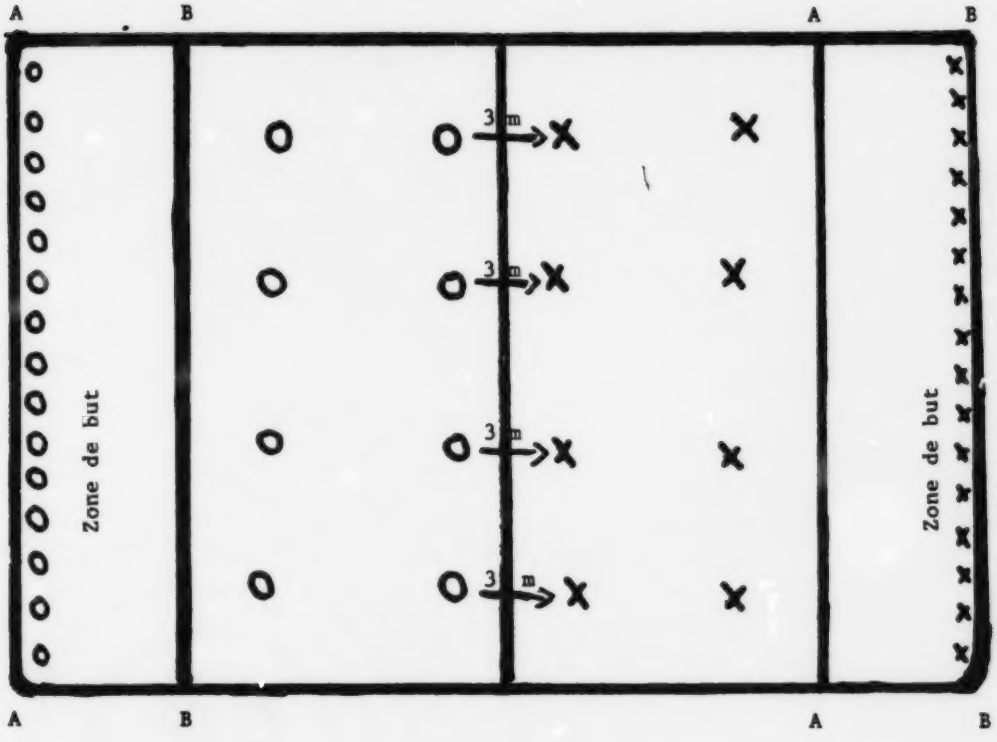
1. Terrain de jeu: se servir du gymnase mais diminuer les distances



2. Position des joueurs: i) adaptée selon le nombre

ii) avoir autant de gardiens que de joueurs attaquants.

Voici une disposition de joueurs selon une classe de 32 élèves



3. Le ballon: dégonfler un peu le ballon ou prendre un ballon en éponge.

4. Le but: se servir de la grandeur des élèves pour la hauteur du but,

se servir de toute la largeur du mur pour la largeur du but.

5. Zone de but: entre la ligne A et B, seulement les gardiens peuvent y séjourner.

6. Mise en touche :

6.1 effectué par un gardien, là où le ballon a été saisi.

6.2 les deux mains doivent être au-dessus de la tête.

6.3 les deux pieds par terre ou sur la pointe des pieds.

6.4 les pieds dans la zone de but.

Sanction 6a) si la mise en touche n'a pas été faite régulièrement, elle sera recommencée par un gardien de l'équipe adverse.

7. Le coup d'envoi: (la mise au jeu)

7.1 Au début de la partie:

- lancer dans les airs.

7.2 Après un but:

- mise en touche par le gardien.

8. Lancer de punition: lancer direct au but d'une ligne située à 4 mètres avant des buts.

8.1 Donner ou essayer de donner un coup de pied à un adversaire;

8.2 Passer un croc-en-jambe à un adversaire, c'est-à-dire faire tomber ou essayer de faire tomber un adversaire soit au moyen de la jambe, soit en se baissant devant ou derrière lui;

8.3 Sauter sur un adversaire;

8.4 Charger par derrière un adversaire qui ne fait pas d'obstruction;

8.5 Frapper ou essayer de frapper un adversaire;

8.6 Tenir un adversaire avec la main ou avec une partie quelconque du bras;

8.7 Pousser un adversaire avec la main ou avec une partie quelconque du bras;

8.8 Manier le ballon, c'est-à-dire porter, frapper ou lancer le ballon avec la main ou le bras (cette disposition ne s'applique pas au gardien de but dans sa propre surface de réparation);

8.9 Si le gardien sort de sa zone de but;

8.10 Si un joueur défensif pénètre dans la zone de but.

S O C C E R

Leçon: 34

1. OBJECTIF GENERAL: Permettre à l'enfant d'assouplir et de fortifier son corps par des exercices physiques, et d'acquérir un esprit sportif et coopératif par la pratique d'un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Encercler la bonne réponse.
Associer les mots correspondants.
Identifier l'illustration par l'expression exacte.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR:

4. MATERIEL NECESSAIRE: crayon, règle, fiche d'évaluation

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

5.1 Technique enseignée:

5.2 Points techniques à surveiller:

6. DEVELOPPEMENT:

Evaluation des connaissances sur le soccer et correction avec les élèves

EVALUATION - SOCCER

Partie: 1 **7 points**

Associez les groupes de mots de la colonne "A" qui conviennent le mieux avec ceux de la colonne "B":

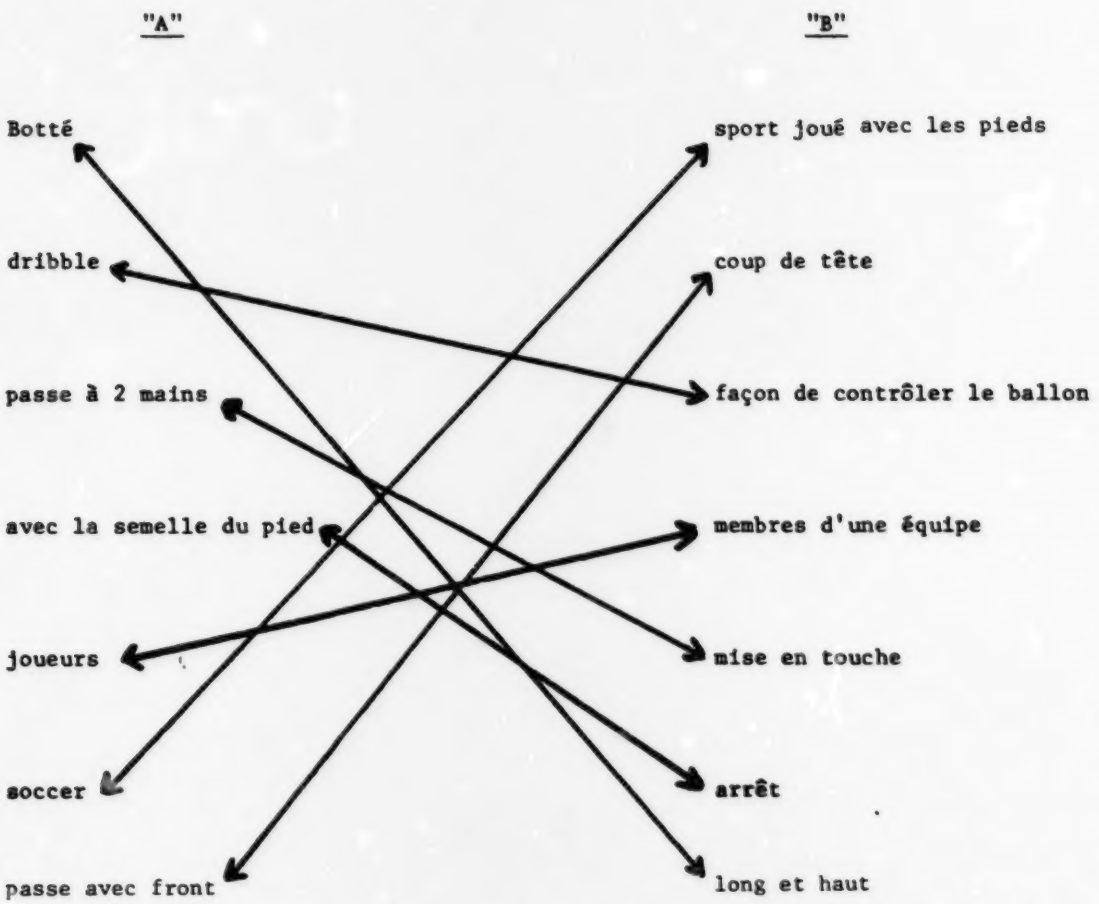
"A"	"B"
Botté	sport joué avec les pieds
dribble	coup de tête
passe à 2 mains	façon de contrôler le ballon
avec la semelle du pied	membres d'une équipe
joueurs	mise en touche
soccer	arrêt
passe avec front	long et haut

EVALUATION - SOCCER

Partie: 1 **7 points**

Feuille de réponses

Associez les groupes de mots de la colonne "A" qui conviennent le mieux avec ceux de la colonne "B":

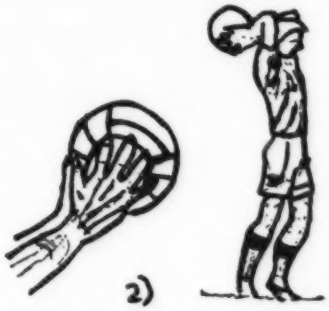


EVALUATION - SOCCER

Partie: 2 — 8 points

CHOIX DE MOTS: (passe avec le talon, mise en touche, arrêt avec la poitrine, passe avec l'intérieur du pied, arrêt avec le côté d'une jambe, arrêt sous les genoux, passe avec l'extérieur du pied, arrêt avec la semelle du pied.)

1. _____



2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

EVALUATION - SOCCER

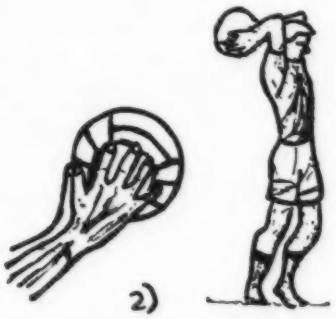
Partie: 2

8 points

Feuille de réponses

CHOIX DE MOTS: (passe avec le talon, mise en touche, arrêt avec la poitrine, passe avec l'intérieur du pied, arrêt avec le côté d'une jambe, arrêt sous les genoux, passe avec l'extérieur du pied, arrêt avec **la semelle du pied**).

1. Arrêt sous les genoux



2. Mise en touche

3. Arrêt avec la poitrine

4. Arrêt avec la semelle du pied.

5. Arrêt avec le côté d'une jambe

6. Passe avec le talon

7. Passe avec l'extérieur du pied

8 Passe avec l'intérieur du Pied

R Y T H M E

Leçon: 35

1. OBJECTIF GENERAL: Développer chez l'enfant l'harmonie des mouvements par le rythme.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Danser la danse de "Popcorn".

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Accroître la confiance en soi.

4. MATERIEL NECESSAIRE: disque Musicor MUSGT 107 X - Popcorn
ruban magnétique #4

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

5.1 Techniques enseignées

- pas de marche
- pas sautillé

5.2 Points techniques à surveiller

- synchronisation
- exécution de la formation

6. DEVELOPPEMENT:

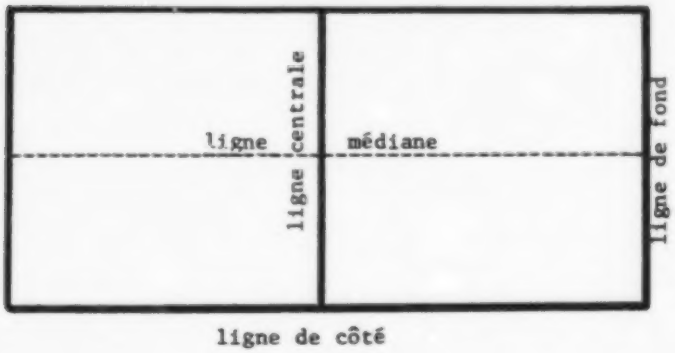
6.1 Activités préparatoires (5 minutes)

6.1.1 identifier les phrases musicales par différents gestes (taper les mains, claquer les doigts, frapper les genoux)

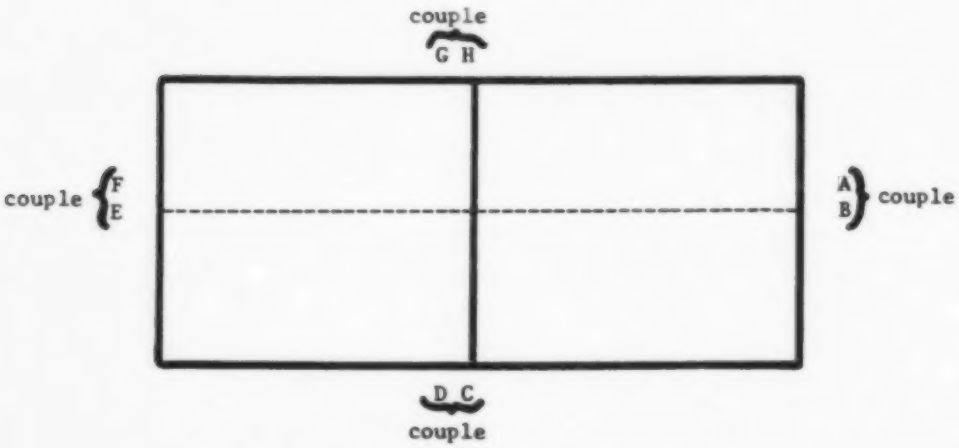
6.2 Déroulement de la danse (25 minutes)

6.2.1 Disposition du terrain:

- se servir du terrain de volleyball en traçant une ligne au centre, d'une ligne de fond à l'autre



6.2.2 Formation de base



- les membres de chaque couple se font face en touchant les paumes des mains.

6.2.3 Départ de la danse

- pour les couples AB & EF, dès le début de la musique
- pour les couples DC & GH, dès le son du "pop" dans la musique

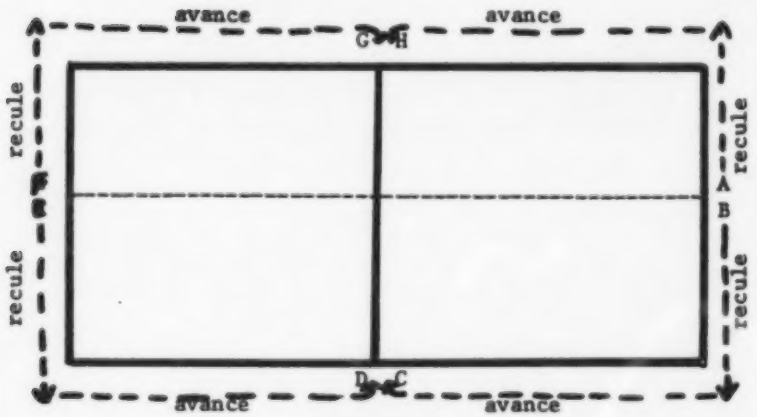
N.B.: Les phases du tracé de la danse seront expliquées pour les couples AB & EF suivi d'une explication pour les couples DC & GH.

6.2.4 Phases de la danse pour couple AB et EF

- première phase:

  les couples DC et GH forment un arche en élevant leurs mains jointes

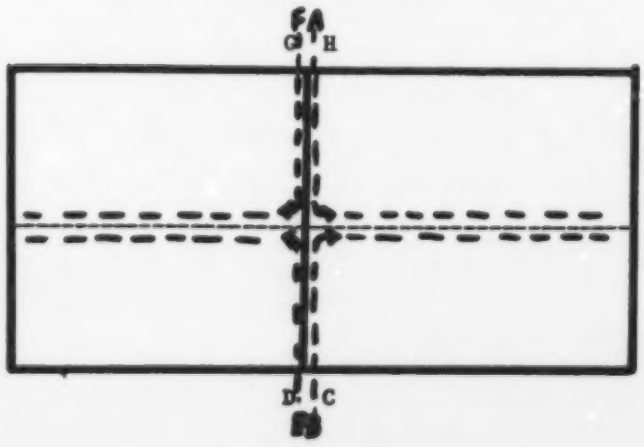
  les membres des couples AB et EF partent dès le début de la musique en reculant jusqu'à la ligne de côté et ensuite avancent vers la ligne centrale pour venir passer sous l'arche



- Deuxième phase:

  les nouveaux couples BE et AF après avoir traversé l'arche avancent vers la ligne médiane en se tenant la main

  arrivés à la ligne médiane, les membres reprennent la main de leur premier partenaire pour ensuite reculer jusqu'à la ligne de fond.



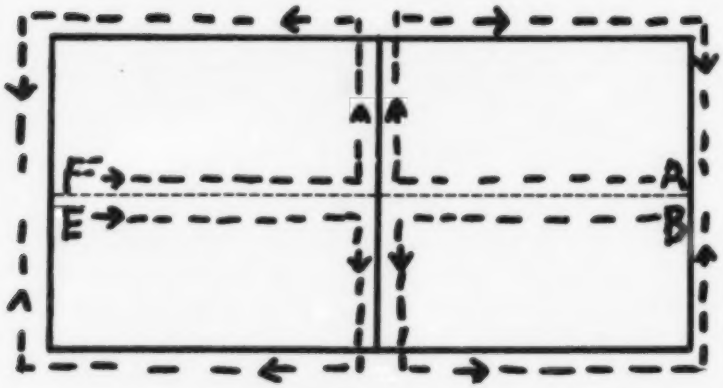
- Troisième phase:

de la ligne de fond, les couples AB et EF avancent vers la ligne centrale et reprennent la main de leur deuxième partenaire (A avec F) (B avec E)

ces nouveaux couples reculent vers leurs lignes de côtés respectives où ils se séparent pour reculer à leur ligne de fond

ils avancent ensuite vers la ligne médiane pour taper les mains de leur premier partenaire

ceci fait, on recommence le tout sans tenir compte des arches

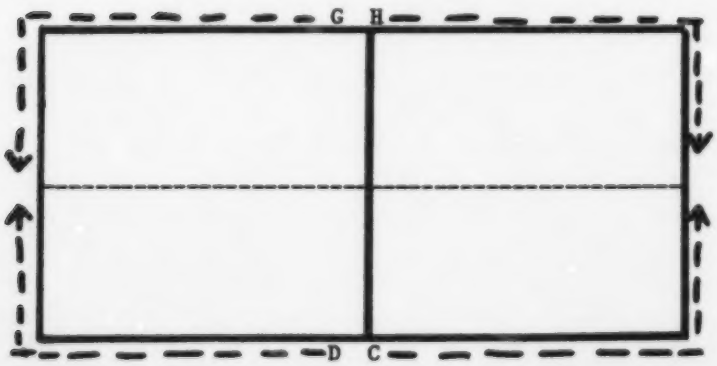


6.2.5 Phases de la danse pour couples DC et GH

- Première phase:

les membres des couples DC et GH partent en reculant, dès qu'ils entendent le "pop" prononcé à ton plus élevé dans la musique, jusqu'à leurs lignes de fond respectives

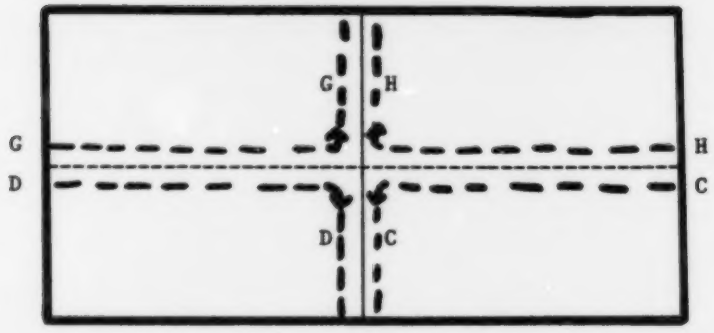
arrivés à la ligne de fond, ils avancent vers la ligne médiane pour se joindre à leur nouveau partenaire (C avec H) (D avec G)



Deuxième phase:

les nouveaux couples (DG et CH) avancent vers la ligne centrale en suivant la ligne médiane

arrivés à la ligne centrale, les membres reprennent la main de leur premier partenaire pour ensuite reculer jusqu'à leurs lignes de côtés respectives



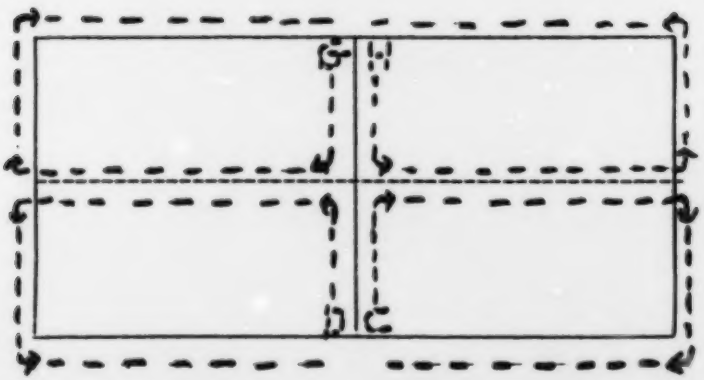
- Troisième phase:

de la ligne de côté, les couples DC et GH avancent vers la ligne médiane et reprennent la main de leur deuxième partenaire (C avec H et D avec G)

ces nouveaux couples reculent vers leurs lignes de fond respectives où ils se séparent pour reculer à leur ligne de côté

ils avancent ensuite vers la ligne centrale pour taper les mains de leur premier partenaire

ceci fait, on recommence le tout sans tenir compte des arches



6.3 Retour au calme (2 minutes)

jeu du mort

R Y T H M E

Leçon: 36

1. OBJECTIF GENERAL: Développer chez l'enfant l'harmonie des mouvements par le rythme.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: **Se mouvoir de façons variées en utilisant des instruments de percussion.**

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Accroître la confiance en soi.

4. MATERIEL NECESSAIRE: instruments à percussion (tambours, maracas, tambourins, triangles)

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Technique enseignée

   - mouvements qui décrivent l'action de s'élever, s'effronder, flotter, s'écraser, pousser, tirer selon la qualité du rythme - lent - rapide.

   5.2 Points techniques à surveiller:

   - la souplesse du mouvement
   - la conscience du corps en mouvement
   - la communication par les gestes

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Activités préparatoires (4 minutes)

   6.1.1 se déplacer en sautillant, en gambadant, en galopant

   6.1.2 se déplacer au rythme du tambour

6.2 Présentation des mouvements (24 minutes)

6.2.1 en utilisant le tambourin, faire exprimer un mouvement d'élévation, de grandeur par un rythme continu et exprimer l'effondrement par un son sec

6.2.2 faire exprimer la légèreté,l'action de flotter en émitant un objet ou un animal au moyen du triangle. Exprimer un mouvement lourd et un sentiment d'écrasement par le tambour

6.2.3 L'action de pousser et de tirer:

marquer la pesanteur et la légèreté d'un objet en se servant d'un tambour

6.2.4 intégrer les composantes antérieures en variant le rythme et la qualité.

6.3 Retour au calme (2 minutes)

Observation d'un groupe en mouvement. Tous les groupes observent et exécutent à tour de rôle.

BALLE - MOLLE

BALLE-MOLLE

Leçon: 37

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à prendre conscience de son corps et à améliorer sa coordination.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Frapper une balle à l'aide d'un bâton de balle-molle.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Acquérir un esprit sportif et de coopération par un sport d'équipe.

4. MATERIEL NECESSAIRE: bâtons - balles - ballons - buts

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Technique enseignée:

   frapper une balle

   5.2 Points techniques à surveiller:

   - la prise du bâton

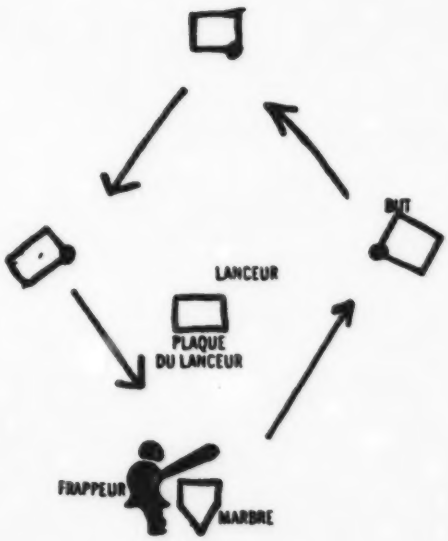
- position des pieds pour frapper
- pieds distancés la largeur des épaules

- trajectoire du bâton doit être parallèle au sol
- comment frapper la balle
- transfert du poids de la jambe arrière à la jambe avant
- poursuite de l'élan au bâton (mouvement continu)

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement

6.1.1 <u>mise en train</u>: (5 min.)

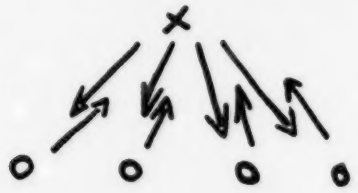


6.1.1 mise en train (5 min.)

- courir autour des buts en touchant le coin intérieur de chaque but.
- répéter à quelques reprises.

6.2 Educatifs (24 min.)

6.2.1 - un qui frappe et 4 qui récupèrent



En groupe de 5, un joueur est assigné pour frapper la balle et les autres récupèrent. Donner la possibilité à chacun de frapper.

6.2.2 Jeu d'équipe (balle-molle à 3 lancers)

1. Le lanceur est membre de l'équipe au bâton. Il doit se placer à une distance d'au moins 6 mètres du marbre.

2. Il peut être remplacé à tout moment.

3. Si le lanceur est atteint par une balle frappée ou s'il nuit en aucune manière à un joueur qui essaie d'attraper la balle, le frappeur sera retiré.

4. Si le frappeur ne réussit pas à frapper la balle dans les limites du terrain au cours de trois lancers, il est automatiquement retiré.

5. Le "coup retenu" (bunt) n'est pas permis.

6. Un frappeur qui atteint les buts ne peut courir que lorsque la balle est frappée.

7. Tous les autres règlements du jeu de "balle-molle" s'appliquent au présent jeu.

8. Il y aura neuf joueurs sur une équipe. (Nombre de remplaçants est illimité).

9. Un frappeur apparaît au bâton une seule fois par manche. Si le neuvième joueur a une chance de faire une présence au bâton, il doit donc courir les buts.

10. La distance entre les buts est 14 mètres.

6.3 Retour au calme (1 min.)

- marcher tout en relaxant.

BALLE-MOLLE

Leçon: 38

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à prendre conscience de son corps et à améliorer sa coordination.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE:
   - Attraper une balle frappée
   - Courir les buts au jeu de balle-molle.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Acquérir un esprit sportif et de coopération par un sport d'équipe.

4. MATERIEL NECESSAIRE: bâtons, balles, ballons, buts

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

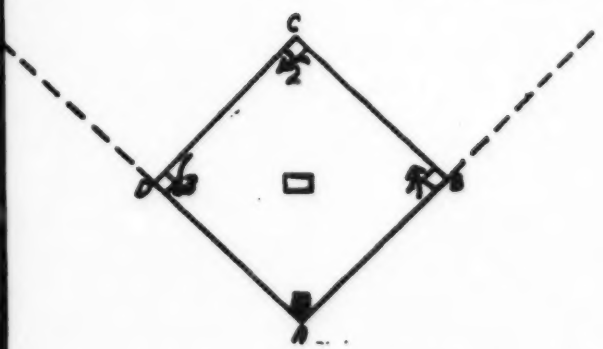
   5.1 Techniques enseignées:

      5.1.1 courir les buts

      5.1.2 attraper une balle roulante et une chandelle

   5.2 Points techniques à surveiller:

      5.2.1 courir les buts:



- toucher le coin intérieur de chaque but

(en faisant ceci, le déplacement devient plus efficace)

      5.2.2 attraper une chandelle:

suivre la balle des yeux,
se servir de deux mains pour attraper.

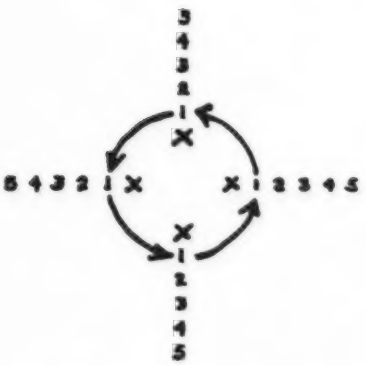
5.2.3 attraper un roulant:

le corps sert d'écran, les mains en forme de coupe, le corps légèrement incliné vers l'avant avec pied opposé au bras lanceur en avant.

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement

6.1.1 Mise en train: (5 min.)



- courir les buts

(classe divisée en équipes selon le nombre d'élèves
ex.: équipes de 5)

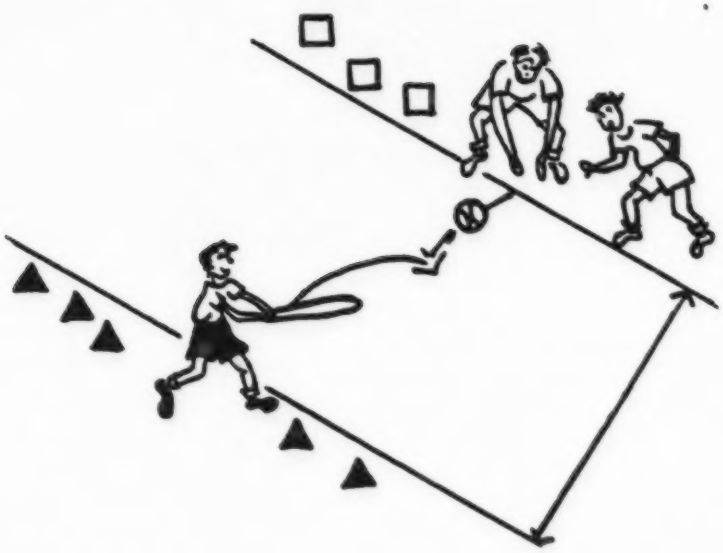
chaque équipe est alignée derrière un but

chaque joueur #1 contourne les 3 buts avant de toucher le joueur #2 de son équipe et ainsi de suite

6.2 Educatifs (22 min.)

6.2.1 frapper des roulants (en groupe de six)

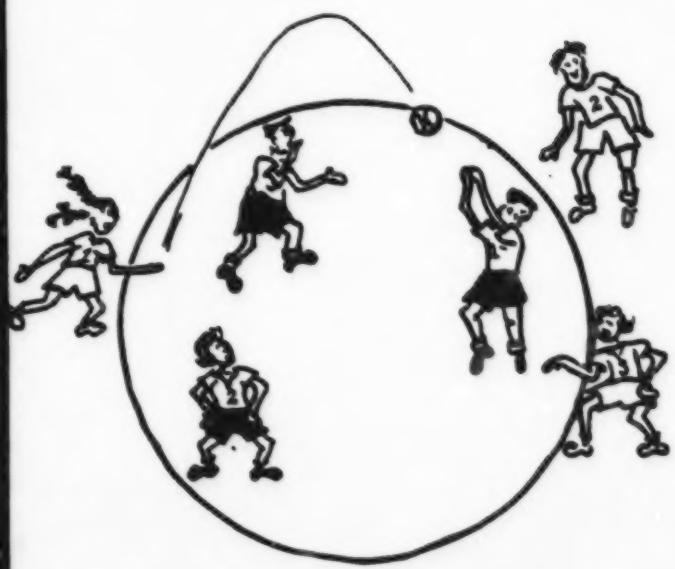
un qui frappe et cinq qui essaient d'arrêter les roulants.



6.2.2 attraper des chandelles
groupes de 2, 4 ou 6)

un joueur d'une équipe lance une chandelle qui est attrapée et relancée de la même façon.

une chandelle est une balle lancée ou frappée en hauteur



6.2.3 jeu - balle-molle à 3 lancers

voir règlements - leçon 37

6.3 Retour au calme (1 min.)

Station debout bras latéraux. Relâchement de la musculaire des membres supérieurs et du cou.

BALLE-MOLLE

Leçon: 39

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à prendre conscience de son corps et à améliorer sa coordination.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Jouer au jeu de balle-molle, trois lancers selon les règlements établis.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Acquérir un esprit sportif et de coopération par un sport d'équipe.

4. MATERIEL NECESSAIRE: bâton, balle, buts.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées:

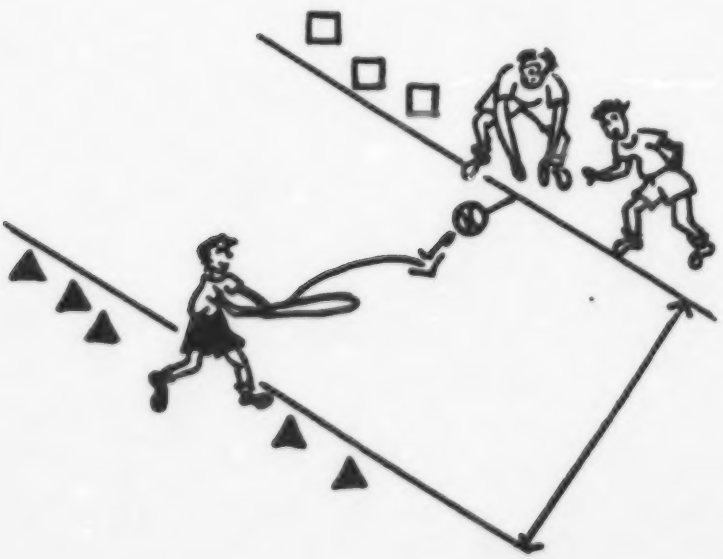
   - jeu d'ensemble
   - mise en pratique des techniques antérieures.

   5.2 Points techniques à surveiller:

   - transfert du poids de la jambe arrière à la jambe avant
   - l'attraper, le lancer, frapper la balle.

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Mise en train (10 min.)



frapper des roulants
(en groupe de six)

un qui frappe et cinq qui essaient d'arrêter les roulants.

6.2 Educatifs: (19 min.)

- jeu avec mise en application des règlements et des techniques enseignées.

6.3 Retour au calme: (1 min.)

- Station debout. Relâchement des muscles de la partie supérieure du corps.

BALLE-MOLLE

Leçon: 40

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à prendre conscience de son corps et à améliorer sa coordination.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Jouer au jeu de balle-molle, trois lancers selon les règlements établis.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Acquérir un esprit sportif et de coopération par un sport d'équipe.

4. MATERIEL NECESSAIRE: bâton, balle, buts

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées:

   - jeu d'ensemble
   - mise en pratique des techniques antérieures

   5.2 Points techniques à surveiller:

   - transfert du poids de la jambe arrière à la jambe avant
   - l'attraper, le lancer, frapper la balle.

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Mise en train: (1 min.)

   - courir 3 fois autour des buts

   6.2 Educatifs: (28 min.)

   - mise en application des règlements et des techniques enseignées.

6.3 Retour au calme: (1 min.)

- station debout. Relâchement des muscles de la partie supérieure du corps.

Règlements modifiés à la balle-molle

1. Dimension du terrain - voir figure 1 p. 159

2. Position des joueurs - voir figure 2 p. 160 (adapter selon le nombre d'élèves dans la classe)

3. Lanceur - 3.1 - Le lanceur est membre de l'équipe qui est au bâton. Le lancer est fait par en-dessous.
   3.2 - Le lanceur peut-être remplacé à tout moment.

4. Retrait du frappeur

   4.1 - Après 3 prises sur élan, le frappeur est retiré. Il a droit à 3 lancers seulement.

   4.2 - Si une balle frappée est attrapée sans toucher le sol, le frappeur est retiré.

   4.3 - Si la balle se rend au 1er but avant le frappeur, celui-ci est retiré.

   4.4 - Un frappeur qui atteint les buts ne peut courir que lorsque la balle est frappée.

   4.5 - Sur une balle fausse, si le receveur attrape la balle avant qu'elle touche le sol, le frappeur est retiré.

   4.6 - Il est défendu de lancer le bâton lors du frapper. Le frappeur est retiré si ce geste est posé.

   4.7 - Le coup retenu est permis.

5. Retrait du coureur

   5.1 - S'il est touché par un adversaire avec la balle alors qu'il n'est pas sur le but.

   5.2 - S'il laisse le but avant que la balle lancée ait été frappée.

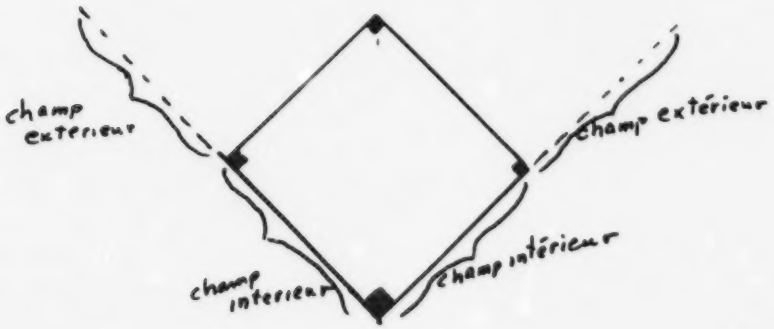
   5.3 - S'il nuit volontairement à un joueur qui est en mesure d'attraper la balle soit en le frappant ou en courant devant lui.

   5.4 - Lorsqu'une balle frappée lui touche.

   5.5 - Si un joueur en possession de la balle touche avant lui un des buts alors qu'il est obligé de courir.
   ex: lorsqu'il est au premier but et la balle est frappée, il doit courir au deuxième but puisque le frappeur vient prendre sa place au premier.

6. Balle fausse

6.1 - Une balle frappée est fausse si elle tombe en dehors des limites du terrain de jeu (champ extérieur) ou si elle roule en dehors des limites du terrain de jeu (champ intérieur)



7. Après le 3e retrait, l'équipe au bâton va au champ, l'équipe au champ vient au bâton.
Option -- Toute l'équipe frappe ensuite on inverse les rôles.

8. Point - un point est compté lorsqu'un joueur revient au marbre après avoir parcouru les 3 buts sans avoir été retiré.

1. DIMENSION DU TERRAIN DE JEU

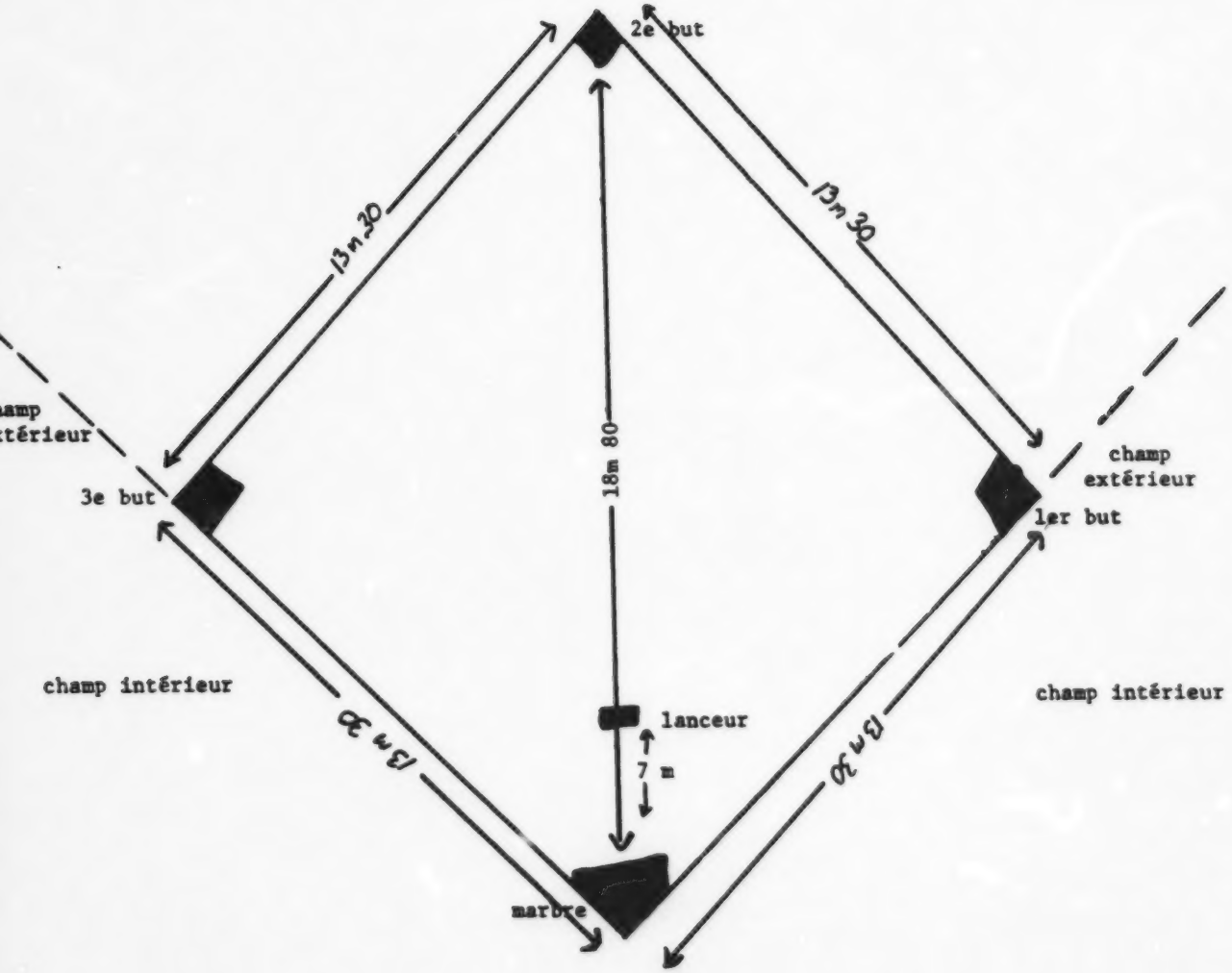


figure 1

2. POSITION DES JOUEURS

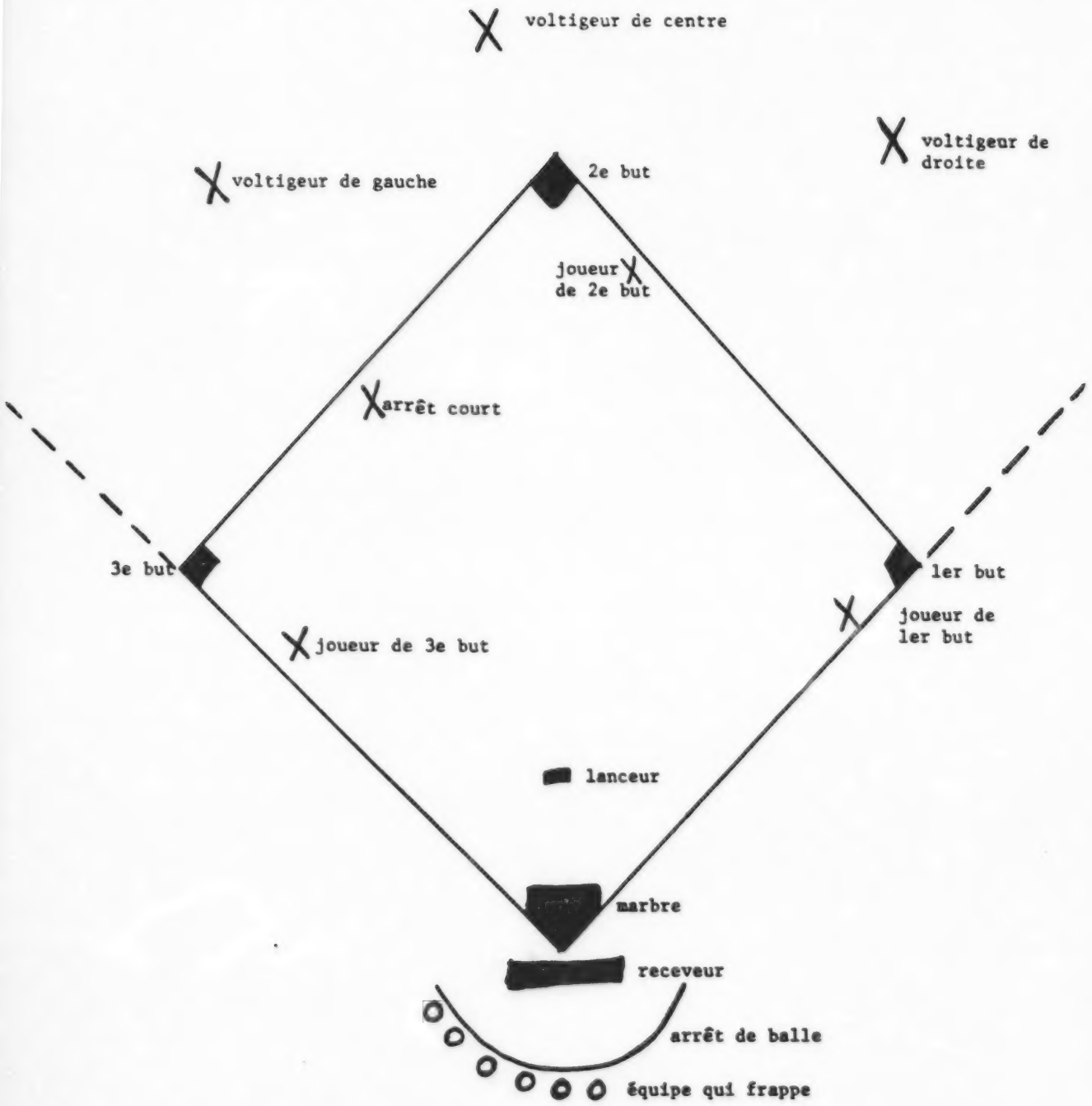


figure 2

B I B L I O G R A P H I E

BARRAIS, André.
Basketball 2e Edition - technique, jeu, entraînement,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe.

BILBROUGH, A. et JONES, P.
Physical Education in the Primary School,
University of London Press Ltd.,
1963.

BLAKE, O. William., VOLP, Anne M.
Lead Up Games to Team Sports,
Prentice-Hall Inc.,
1964.

BOBIN, Robert.
Athlétisme Pour Tous - 5e Edition,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris (VIe),
1967.

BOBIN, Robert.
Education Sportive et Athlétisme,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1976.

BOSSU, Henri et CHALAGUIER, Claude.
Expression Corporelle (L'),
Approche Méthodologique, Perspectives pédagogiques,
Editions du Centurion,
1974.

CLERC, P., CRENN, R., LISTELLO, A.
Education Physique Pour Tous,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1964.

CONSEIL DES ECOLES SEPAREES CATHOLIQUES DE STORMONT, DUNDAS ET GLENGARRY,
Education Physique - 4e - 5e années,
1972.

CONSEIL DES ECOLES SEPAREES CATHOLIQUES ROMAINES DU DISTRICT DE SUDBURY,
Education Physique - 2e - 4e - 5e - 6e années,
1972.

COOPER, John M.
Beginning Track and Field,
Wadsworth Sports Skills Series,
Wadsworth Publishing Co. Inc.,
Belmont, California,
1969.

DEBUIGNE, Docteur Gérard.
Culture Physique - 5e Edition,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1976.

DEMEILLES, Lucien.
Exercices Physiques Pour Tous - 3e Edition,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1971.

DEPARTMENT OF NATIONAL HEALTH AND WELFARE
Track and Field - Hurdles,
1954.

DRURY, Blanche., SCHMID, Andrea Bodo.
Gymnastics for Women - 4e Edition,
National Press Books,
1970.

EGSTROM, Glen H., SCHAAFSMA, Frances.
Volleyball Initiation - Entraînement,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1972.

ELLFELDT, Lois.
Folk Dance,
Brown Physical Education Activities Series,
1969.

FEDERATION CANADIENNE DE GYMNASTIQUE
Manuel de certification des Entraineurs,
Niveau 1 - Introduction à la Gymnastique,
1977.

FEDERATION FRANCAISE DE GYMNASTIQUE
Progression Masculine 1970 - 73.

FIRAN, H., MASSANT, N.
Handball - technique - Jeu - Entrainement,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1973.

FOREMAN AND HUSTED.
Track and Field Techniques for Girls and Women - 3rd Edition,
WM. C. Brown Company Publishers,
1978.

FREDERICK, A. Bruce.
Gymnastics for Men,
Brown Physical Education,
Activities Series,
1969.

FREDERICK, A. Bruce.
Gymnastics for Women,
Brown Physical Education,
Activities Series,
1966.

GAGNE, Paul.
Education Physique,
Conseil des Ecoles Catholiques Romaines de Carleton,
1972.

GAREL, Fredo.
Football - technique - jeu - entraînement,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1969.

GAREL, Fredo.
Préparation du Footballeur (La),
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1974.

HAIGHT, A. Lynn.
Soccer Coaching Guide (The),
1979.

IRVIN, Schmid R.
Beginning Soccer,
Wadsworth Sports Skills Series,
Wadsworth Publishing Co. Inc.,
Belmont, California,
1967.

MAGAKIAN, Arthur.
Gymnastique Masculine aux agrès,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1971.

Méthode D'Education Physique,
Pro Juventute - 3e édition,
Les Editions du Soleil Levant,
1943.

MINISTER OF EDUCATION
Junior Division - Physical Education,
Grades 4, 5, 6.

MINISTER OF EDUCATION
Primary Division - Physical Education,
Grades I - II - III,
1956.

MINISTÈRE DE LA SANTE NATIONALE
ET DU BIEN-ETRE
Athlétisme en Plein Air,
(Course à Relais),
Imprimeur de la reine,
Ottawa,
1954.

MINISTÈRE DE LA SANTE NATIONALE
ET DU BIEN-ETRE
Athlétisme en Plein Air,
(Placement du boulet),
Imprimeur de la reine,
Ottawa,
1954.

MINISTÈRE DE LA SANTE NATIONALE
ET DU BIEN-ETRE SOCIAL,
Athlétisme en Plein Air,
(Saut en Hauteur),
Imprimeur de la reine,
Ottawa,
1954.

MINISTÈRE DE LA SANTE NATIONALE
ET DU BIEN-ETRE SOCIAL,
Athlétisme en Plein Air,
(Saut en Longueur),
Imprimeur de la reine,
Ottawa,
1954.

MINISTÈRE DE L'EDUCATION NATIONALE
MINISTÈRE DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS
Education Physique et Sportive dans
l'enseignement élémentaire (L'),
Institut Pédagogique National,
13, rue du Four, Paris VI,
1966.

MOTT, Jane A.
Soccer and Speed Ball,
Brown Physical Education Activities Series,
1972.

NATHAN, Fernand.
L'Education Physique au cours élémentaire,
Fichier du Maître,
1968.

NELSON, Richard L.
Soccer for Men 3rd Edition,
1976.

PENHOLSTER, Garland F.
Encyclopedia of Basketball Drills,
Prentice-Hall Inc.,
1978.

PIARD, Claude et Roseline.
Gymnastique Féminine - 2e Edition,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1971.

PIARD, Claude et Roseline.
Gymnastique Scolaire - du Primaire au Secondaire,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1972.

Règles Officielles du Volleyball,
Edition Officielle de la Fédération
Française de Volleyball,
Editions Bornemann,
1971.

RYSER, Otto E.
Tumbling and Apparatus Stunts - 6th Edition,
W. C. Brown Company Publishers,
1977.

SCHAAFSMA, Frances.
Basketball for Women - 3rd Edition,
Wm. C. Brown Company Publishers,
1977.

SEIDEL, BILES, FIGLEY, NEWMAN.
Sports Skills «A Conceptual Approach to Meaningful Movement»,
WM. C. Brown Company Publishers,
1975.

SELECTION DU READER'S DIGEST
1000 Jeux Pour Tous,
1978.

SCHMID, Andrea Bodo., DRURY, Blanche Jessen.
Gymnastics for Women - 4e Edition,
1977.

Soccer Coach's Manuel,
RCAF Pamphlet 97,
1963.

SOTIR, Nicolae.
Volley-Ball Initiation et Entrainement,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1968.

SOTIR, Nicolae.
Volleyball Initiation - Entrainement,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1972.

WARREN, William E.
Team Patterns in Girls and Women's,
Basketball,
1976.

WILKES, Glenn.
Basketball for Men - 3rd Edition,
WmC Brown Company Publishers,
1977.

WILLEMS, Yvon.
Atlas d'Education Physique,
Edition de Boeck,
1966.

YESSIS, Michael.
Handball - 3rd Edition,
WmC Brown Company Publishers,
1977.